

Использование подвижных игр при обучении баскетболу

Коноплева Анна Анатольевна, учитель физической культуры,
ГБОУ СОШ № 497 Невского района Санкт-Петербурга

Основным показателем любой игры является ее эмоциональность. восторг от победы, поддержка товарищей, азарт состязания делают игры привлекательными не только для малышей, но и взрослых. Вариативность подвижных игр бесконечна: малейшее изменение правил, может полностью поменять сценарий игры, тактику команды, усилия, прикладываемые участниками. а изменений может быть бесконечное множество, начиная от исходного положения участников, способов перемещения, видов манипуляций с предметом игры. Важно лишь наличие сюжета и понимание его всеми участниками. Методическое применение подвижных игр многогранно: развитие физических качеств, совершенствование технических навыков (подводящие игры к спортивным), обучение тактики спортивных игр в упрощенных, или совершенствование в усложненных, условиях, воспитание необходимых общечеловеческих качеств и качеств, необходимых, для занятия спортом. Можно сказать, что через подвижные игры решаемы любые частные задачи.

Баскетбол являясь высокотехнической игрой, предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов. Подвижные игры применяются на всех этапах подготовки баскетболистов. Вот некоторые подвижные игры, применяемые для подготовки баскетболистов.

Игра «пятнашки»

инвентарь: баскетбольный мяч.

подготовка: игроки распределяются по площадке. водящий находится в центральном круге.

содержание игры: по сигналу педагога играющие разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, чтобы запятнать мячом в пределах обусловленных границ (по спине). кого запятнали становится водящим.

правила игры: 1) игра продолжается 3-5 мин.; 2) игроки не могут выбегать за пределы площадки. нарушившие это правило становятся автоматически водящими.

Игра «пятнашки с выполнением задания»

инвентарь: без инвентаря.

подготовка: игроки распределяются по площадке, водящий находится в центральном круге.

содержание игры: по сигналу педагога играющие разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, чтобы запятнать. кого запятнали становится водящим. если убегающий успел выполнить какое-либо задание (отжимание, кувырок, прыжок на 360° вокруг себя, упор присев-упор лежа, прыжок вверх с касанием щита и т.д.), то водящий может запятнать его только после выполнения этого же задания и столько же количество раз. если водящий не может выполнить это задание, то он бежит пятнать другого игрока.

правила игры: 1) игра продолжается 5-7 мин.; 2) игроки не могут выбегать за пределы площадки, нарушившие это правило становятся автоматически водящими; 3) можно использовать баскетбольные передвижения; 4) задания можно регламентировать.

Игра «пятнашки с ведением мяча»

инвентарь: баскетбольные мячи.

подготовка: все игроки передвигаются по площадке с ведением мяча, водящий находится в центральном круге тоже с мячом.

содержание игры: по сигналу педагога играющие разбегаются по площадке, а водящий догоняет их, чтобы запятнать. Кого запятнали становится водящим.

правила игры: 1) игра продолжается 5-7 мин.; 2) игроки не могут выбегать за пределы площадки и все обязаны передвигаться с ведением мяча, нарушивший это правило автоматически становится водящим; 3) можно использовать баскетбольные передвижения.

Игра «пятнашки между командами»

инвентарь: без инвентаря.

подготовка: игроки делятся на две равные команды обязательно по цвету футболок (светлые и темные, или использование манишек). одна команда (в светлых майках) выстраивается вдоль центральной линии на своей половине площадки (команда водящих), другая (в темных майках) распределяется произвольно по площадке на противоположной стороне.

содержание игры: по сигналу педагога команда водящих (в белых майках) должны запятнать игроков в темных майках, разбегающихся по площадке. кого запятнали, выходит за пределы площадки.
правила игры: 1) игра продолжается пока команды водящих не запятнает всех игроков другой команды; 2) педагог фиксирует время, потраченное командой водящих на достижение цели игры; 3) выигрывает команда, которая потратила наименьшее время; 4) игроки не могут выбегать за пределы площадки, нарушившие это правило автоматически покидают площадку до конца игры; 5) педагог выбирает способ передвижения (бег, приставной шаг, прыжки на двух ногах и др.); 6) то же самое, но все игроки передвигаются с ведением мяча.

Игра «пятнашки с передачами мяча»

инвентарь: баскетбольный мяч.

подготовка: пара водящих игроков находится в центральном круге с мячом. Остальные игроки распределяются по площадке.

содержание игры: по сигналу педагога водящие перемещаясь по площадке используя передачи мяча друг другу пытаются запятнать мячом убегающих партнеров. кого запятнали присоединяется к водящим.

правила игры: 1) игра продолжается пока не запятнают всех игроков; 2) игроки не могут выбегать за пределы площадки. нарушивший это правило автоматически становится в группу к водящим; 3) нельзя бегать с мячом; разрешается выполнить только вышагивание с мячом.