

# Методические разработки по баскетболу

Преподаватель Раменского колледжа Малевич А.П.

## Методическая разработка № I. Научить технике ведения мяча правой и левой рукой в движении.

### Частные задачи

1. Создать у занимающихся правильное представление о технике ведения мяча в любом направлении.

2. Научить технике ведения мяча правой и левой рукой на месте.

3. Научить технику ведения мяча правой и левой рукой в движении.

4. Научить технике ведения мяча двумя руками.

### Средства

а) Рассказ. Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей. Ведение позволяет уйти от опекающего движения защитника, организовать стремительную контратаку. Основные движения в ведении выполняют локтевой и лучезапястный сустав. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу.  
б) Демонстрация ведения мяча в движении.  
в) Демонстрация на кино и видео фильмах.

а) Стоя на месте, ударить мяч о площадку и ловить его 2 руками, мяча делая уступающее движение.  
б) То же, но ловить мяч одной рукой, мяч накрывается сверху.  
в) Ударяем по мячу 2 раза и ловим 2 руками.  
г) На месте, ударяем мяч о площадку 10-20 раз, повторяем.  
д) То же все самое, но левой рукой. Исключаем шлепанье по мячу, исправляем.

а) Сделать 2 шага, ударить мяч о пол и поймать мяч двумя руками, повторять.  
б) Медленным шагом по кругу ударяем мяч без остановки.  
в) Шагом с ведением огибание фишек.  
г) То же, но левой рукой.

а) На месте, перевести мяч из правой руки в левую с отскоком от пола, поймать мяч.  
б) То же, но в другую руку.  
в) На месте, без остановки выполнять ведение из правой руки в левую.  
г) Медленным шагом по кругу выполнять ведение из правой руки в левую.  
д) То же, но огибая фишки.

5. Совершенствовать технику ведения мяча правой и левой рукой в движении.

- а) В колоннах, по одному быстрым шагом огибаем фишки с ведением. Правой, левой рукой и двумя руками.
- б) То же, но бегом.
- в) Ведение зигзагообразно с изменением движения.
- г) Применение в эстафетах.
- д) Применение в соревнованиях.

## Методическая разработка № II.

### Научить технике передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.

#### Частные задачи

1. Создать у занимающихся правильное представление о передаче технике передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.

#### Средства

а) Рассказ. Передача- основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров в игре. Именно с помощью можно запутать противника, сделать передачу и забросить мяч в кольцо.

б) Демонстрация техники передачи преподавателем или учеником.

в) Демонстрация на кино и видео фильмах.

2. Научить технике передачи мяча в парах.

а) В двух шеренгах, мяч в одной из них. Расстояние между шеренгами 3 метра. Пара передвигается шагом до конца зала выполняя передачу друг другу.

б) Стоя на боковых линиях волейбольной площадки друг напротив друга выполняем передачу партнеру и делаем шаг назад, дойдя до боковых линий баскетбольной площадки останавливаемся и идем навстречу друг другу, выполняем шагом.

3. Научить технике передачи

а) Встав треугольником, игрок владеющий мячом делает передачу мяча в тройках партнеру стоящему справа от себя и бежит на его место, тот в свою очередь делает то же самое.

б) 2-е учащихся находятся на боковых линиях баскетбольной площадки, другой в центре. Двигаясь вперед один из учащихся передает мяч в центр, тот в свою очередь передает другому, и последний получивший мяч передает игроку начинавшему передачи через всю площадку.

4. Совершенствовать технику передачи мяча в парах боковых линий

а) Передачи мяча в шеренгах на больших скоростях.

б) Передачи с изменением дистанции от центра до баскетбольной площадки на больших скоростях.

5. Совершенствовать технику большой передачи мяча в тройках.
- а) Выполнение упражнения в тройке со сменой мест на скорости.
  - б) Выполнение упражнения в тройке с передвижением по площадке на максимальной скорости.
  - в) Применение в соревнованиях и эстафетах.

## Методическая разработка № III.

### Научить технике поворота на месте.

#### Частные задачи

I. Создать у занимающихся от правильное представление о технике поворота на месте. поворота - вперед и назад.

2. Научить технике поворота в стойке на месте.

3. Совершенствовать технику поворота на месте.

#### Средства

а) Рассказ. Нападающий использует повороты для ухода защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа.

Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в ту сторону, куда он обращен спиной.

б) Демонстрация техники поворота на месте.

в) Демонстрация на кино и видео фильмах.

а) На месте выполняем пружинистые приседания

б) Передвижение в стойке баскетболиста (приставным шагом).

в) В стойке баскетболиста выполняем переступание правой ногой вокруг левой вперед, локти разводятся в стороны.

г) То же, но назад.

а) Выполнение поворота в максимальном темпе.

б) Выполнение поворота после 2 шагов.

в) Выполнение поворота и укрытие мяча от пассивного игрока.

г) Применение поворота в соревнованиях.