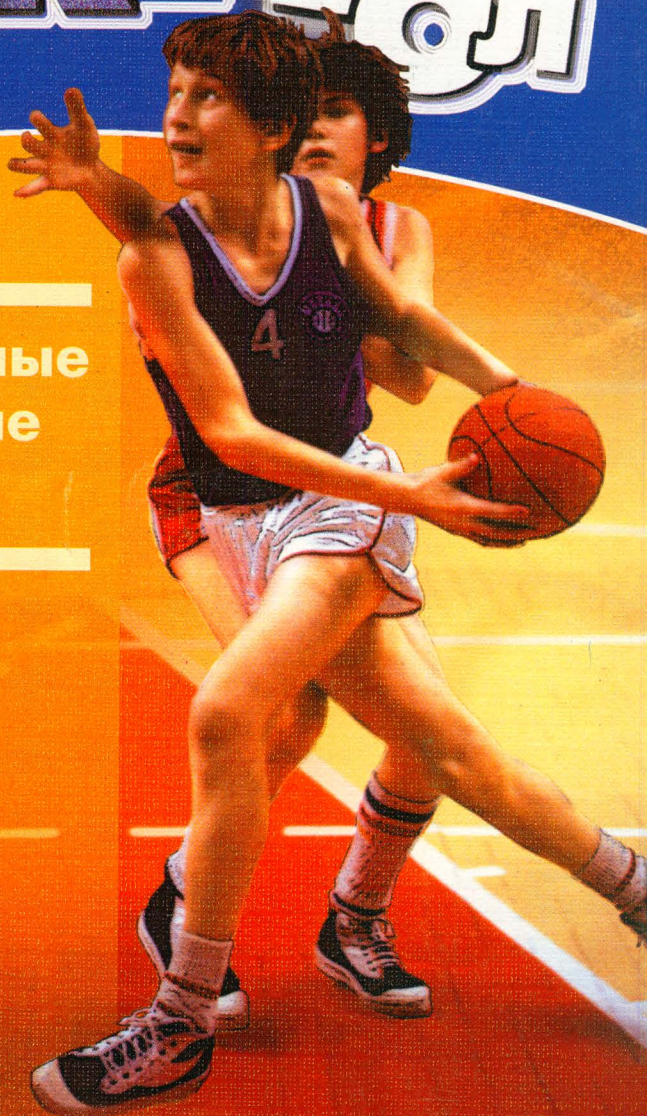


В.А. Лепёшкин

БАСКЕТБОЛ

Подвижные
и учебные
игры



Scanbooks

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

УДК 796.1/3
ББК 75.566
Р60

Лепёшкин В. А.

Р60 Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] /
В. А. Лепёшкин. – М. : Советский спорт, 2011. – 98 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0518-2

Вниманию специалистов физической культуры предлагается методическое пособие, содержащее подробное описание подвижных и учебных игр, рекомендованных для использования на начальных этапах обучения школьников игре в баскетбол. Автор не включил в книгу описание общеизвестных игр, которые в течение многих лет применяют учителя физкультуры общеобразовательных школ.

Пособие предназначено для учителей физкультуры, тренеров, а также для всех, кто желает самостоятельно осваивать технику игры в баскетбол.

УДК 796.1/3
ББК 75.566

Редактор *Л.А. Старостина*
Художник *А.Г. Николюров*
Компьютерная графика *М.А. Гольдман*
Художественный редактор *Л.В. Дружинина*
Корректор *И.Т. Самсонова*
Компьютерная верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 25.02.2011. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 6,25. Уч.-изд. л. 6,1. Тираж 1000 экз. Изд. № 1568. Заказ № 313.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт в интернете: www.sovsportizdat.ru
E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии
в ООО «Великолукская городская типография».
182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Полиграфистов, 78/12.
Тел./факс (81153) 3-62-95. E-mail: zakaz@veltip.ru

© Лепёшкин В. А., 2011
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2011

ISBN 978-5-9718-0518-2

ВВЕДЕНИЕ

В процессе обучения школьников игре в баскетбол большое значение имеют подвижные игры, которые весьма эффективно можно использовать как на начальном этапе обучения, так и в дальнейшем, при совершенствовании отдельных элементов игры.

Многолетняя практика работы показала, что обучение тактике игры, закрепление и совершенствование технических упражнений наиболее успешно можно проводить в процессе специальных подвижных игр. Наилучшим образом такая методика подходит для обучения игре в баскетбол в условиях общеобразовательной школы.

Использование подвижных игр дает возможность, во-первых, повысить у школьников интерес к занятиям физкультурой, во-вторых, существенно улучшить качество обучения и, в-третьих, что весьма важно, значительно сократить период начального обучения игре в баскетбол.

Баскетбол – это прежде всего игра. Поэтому к занятиям собственно баскетболом значительно легче перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений.

Подбирая подвижные игры, которые должны «подводить» школьников к занятиям баскетболом, надо исходить из того, чтобы элементы игр максимально соответствовали элементам баскетбола и развивать качества и навыки, необходимые для баскетбола.

Весьма важно, чтобы в ходе подвижных игр не происходило выбывания игроков. Потому что первыми из игры, как правило, выбывают наиболее слабые учащиеся, которым и необходимо как можно больше тренироваться и, в частности, участвовать в играх.










Основное внимание уделено практике проведения подвижных игр в условиях общеобразовательной школы.

Многие из игр специально разработаны для подготовки школьников к обучению игре в баскетбол. Есть игры, описание которых публикуется впервые.

Книга содержит лишь малую часть из общего количества материалов по методике обучения баскетболу. Тем не менее, полагаю, что учителя физкультуры, специалисты по физическому воспитанию и тренеры, обучающие школьников баскетболу, смогут приобрести для себя много новых и полезных знаний.

В.А. Лепёшкин

Условные обозначения, используемые на рисунках

-  – игроки разных команд
-  – игрок с мячом
-  – перемещение игрока
-  – движение мяча
-  – ведение
-  – бросок в кольцо
-  – место выполнения броска
-  – учитель
-  – помощник учителя

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Использование подвижных и учебных игр в процессе обучения и тренировок способствует достижению следующих результатов:

- закреплению и совершенствованию изучаемых приемов игры;
- совершенствованию отработки сочетаний отдельных элементов игры;
- развитию умения ориентироваться на площадке во время игры, т.е. «видеть» площадку;
- повышению способностей учащихся к решению тактических задач;
- развитию физических качеств игроков;
- увеличению моторной плотности занятий по сравнению с моторной плотностью обычной игры, особенно на начальном этапе обучения.

Следует напомнить, что в центре нашего внимания находится практика проведения подвижных игр в условиях общеобразовательной школы.

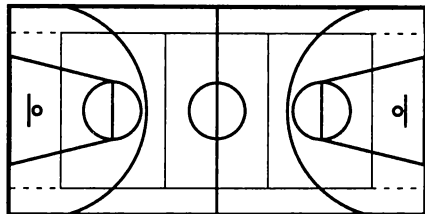
Одна из особенностей обычной школы – небольшой спортивный зал. В большинстве случаев размеры зала составляют 24×12 м или 18×9 м. В таком зале нельзя разместить баскетбольную площадку стандартного размера.

Поэтому баскетбольная площадка в школьном зале чаще всего по размеру отличается от той, что предусмотрена правилами. Боковыми и лицевыми линиями площадки служат стены спортивного зала. Размеры кругов и 3-секундных зон уменьшены

относительно стандарта примерно пропорционально уменьшению размеров всей площадки. При этом расстояние от штрафной линии до щита (кольца) и расстояние от 3-очковой линии до кольца остаются неизменными, т.е. вполне соответствуют правилам. Примерная ширина 3-секундной зоны у лицевой стены спортивного зала составляет 5,4 м, ширина у штрафной линии – 3,2 м. Соответственно радиус круга равен 1,6 м.

На рис. 1 показана схема спортивного зала размером 24×12 м с нанесенной на полу разметкой баскетбольной и волейбольной площадок, баскетбольная площадка соответствует вышеназванным размерам. Внешний прямоугольник, выделенный на схеме жирной линией, обозначает стены спортивного зала. Практика показала, что такая баскетбольная площадка вполне подходит для решения любых тактических задач в школьных условиях.

Рис. 1. Разметки школьного спортивного зала размером 24×12 м с нанесенными на полу линиями баскетбольной и волейбольной площадок



Если в школьном спортивном зале попытаться сделать баскетбольную площадку с зонами и кругами стандартного размера, то зоны и круги займут практически всю площадку, поскольку по боковым стенам зала, как правило, располагаются гимнастические скамейки, которые тоже занимают значительное место. Когда во время соревнований на скамейках будут располагаться зрители, места будет еще меньше.

Часто школы имеют баскетбольные площадки с существенно уменьшенными размерами зон и кругов (иногда даже до диаметра в 50 см). Такие площадки, к сожалению, можно считать чисто символическими, поскольку использовать их для игры в баскетбол практически невозможно. В таких случаях соревнования проводят, не обращая на зоны никакого внимания. Подобную практику нельзя считать правильной, потому что в таких условиях школьники лишены возможности полноценно ознакомиться с правилами игры в баскетбол.

В некоторых школах вдоль стен спортивных залов на полу наносят боковые и лицевые линии баскетбольной площадки.

Поскольку линии располагаются близко к стенам, можно сказать, что и такие площадки имеют не более чем символический смысл.

Недостатки подобных площадок заключаются в следующем:

– игроку встать между линией и стеной практически невозможно;

– даже если удастся встать за линию, очень трудно выполнять передачи, прислонившись спиной к стене;

– мяч выходит из игры, касаясь стены, а не линии или пола за линией, как положено по правилам игры;

– на таких боковых линиях в школьных залах, как правило, стоят скамейки, которые полностью их закрывают.

Если линии наносят дальше от стены, площадка значительно уменьшается в размерах, что тоже не имеет смысла. Кроме того, если на полу зала нанесено слишком большое количество различных линий, школьникам бывает трудно в них разобраться, особенно в ходе игры. А если учесть, какие надо потратить усилия для нанесения на пол спортивного зала линии различных разметок, то выводы напрашиваются сами собой.

Поэтому, учитывая все вышесказанное, наиболее приемлемым представляется вариант, при котором боковыми и лицевыми линиями площадки являются стены спортивного зала.

Большинство школьных спортивных залов имеют нанесенную разметку волейбольной и баскетбольной площадок. При проведении подвижных игр эту разметку следует активно использовать. Названия таких площадок и их рисунки широко применяются в описаниях подвижных игр.

Другой особенностью обычной школы является то, что физкультурой на уроках занимаются все дети без исключения. Среди них есть физически развитые очень хорошо и те, кто физически развиты слабо, есть способные и неспособные, ловкие и неловкие, относящиеся к разным физкультурным группам (основной и подготовительной). Наконец, есть те, кто желают играть в баскетбол, и те, кто не желают.

Учитель обязан сделать так, чтобы для всех школьников занятия физкультурой были не только полезными, но и интересными. Поэтому в играх необходимо занимать всех учащихся класса, и в ходе игр не должно быть выбывания игроков. В тех играх, где выбывание необходимо, школьник может выбывать из игры лишь на короткое время. Для максимального вовлечения учащихся в процесс игры класс целесообразно разделить на группы (напри-

мер, на пары, тройки и т.д.), которые смогут играть одновременно на всей площадке, но независимо одна от другой. Желательно включать в каждую из групп учащихся одного уровня подготовки.

Многие игры организуют так, чтобы на площадке одновременно находилось большое количество учащихся (игроков), даже если игра проводится в парах. Такая форма занятий способствует тому, чтобы учащиеся быстрее приспособивались к условиям игры в баскетбол, учились оценивать расстояние между собой и другими игроками, правильно выбирали скорость передвижения, чаще использовали остановки и повороты, распределяли свое внимание и лучше видели поле.

Большое количество игроков на площадке дает возможность использовать их в качестве препятствий друг для друга, благодаря этому отпадает необходимость ставить искусственные препятствия (стойки).

В баскетболе на площадке нет каких-либо препятствий. Поэтому стойки следует использовать только в тестовых упражнениях.

В других случаях применение стоек нецелесообразно по ряду причин:

- во-первых, в отличие от игроков, стойки на площадке неподвижны;
- во-вторых, у учащихся вырабатываются привычка к препятствиям на площадке и боязнь игроков;
- в-третьих, стойки надо иметь в спортивном зале и, следовательно, где-то их хранить.

И самое главное: в ходе подготовительных подвижных игр функции препятствий прекрасно выполняют сами участники игры. Хотя, конечно, правильнее было бы сказать, что стойки заменяют игроков. Спрашивается, зачем же использовать искусственные препятствия, если на площадке вполне достаточно находящихся игроков?

При подборе игр для уроков или тренировочных занятий учителю следует ориентироваться на уровень подготовки игроков и их потенциальные возможности, а также обязательно учитывать возраст учащихся. Ниже приведены описания игр, рекомендованных для школьников разных возрастов – с 1-го по 11-й класс.

Некоторые игры можно использовать при изучении не только раздела «Баскетбол», но и других разделов школьной программы. Это способствует увеличению количества времени, отводимого

собственно на баскетбол, и установлению взаимосвязей между разными разделами программы.

Игры, рекомендуемые для уроков физкультуры, разделены на группы. В каждую группу включены игры, предназначенные для решения примерно одинаковых задач. В данном случае таких групп пять: «Перемещение и ведение мяча», «Передачи», «Броски», «Защитные действия и овладение мячом», «Учебные игры».

При описании подвижных игр использованы номера игроков по количеству участников, а не номера баскетбольных игроков.

Перемещение и ведение мяча

Перемещение игрока по площадке возможно с ведением мяча и без ведения мяча. По сути, ведение мяча – это перемещение игрока с мячом.

В ходе многих игр процессы перемещения игроков и ведения мяча довольно тесно связаны между собой. Поэтому такие игры и объединены в одну группу.

При использовании игр с элементами перемещений очень важно научить игроков не касаться друг друга, а также стен, скамеек и т.п. В большинстве игр касание стен или других предметов (например, матов, лежащих в углу зала) принято считать ошибкой, а игрока, совершившего касание, «осаленным». Игрокам необходимо объяснить, что они не должны выставлять руки вперед, чтобы избежать столкновений. Следует больше уделить внимание ногам и сильнее согнуть их в коленях. Кроме того, нужно учиться правильно рассчитывать скорость своего перемещения и быть готовым в любой момент остановиться или изменить направление движения.

Игры данной группы развивают у школьников умение ориентироваться на площадке, что очень важно как для баскетбола, так и для других командных спортивных игр.

Передачи

При проведении игр с использованием передач мяча следует научить школьников выполнять передачи технически правильно.

В ряде случаев можно применять строго определенную технику передач, если это соответствует задачам урока или секционного занятия.

Часто учащиеся стремятся выполнить передачу мяча сверху из-за головы и бросить мяч над головами водящих (и других игроков), такие моменты нередко приходится наблюдать даже в тех случаях, когда осуществить это невозможно. При этом совершенно забывают о передачах двумя руками от груди, одной или двумя руками снизу, передачах с отскоком от пола и т.п.

В таких случаях целесообразно вводить запрет на использование передач выше головы играющих и подъем мяча над головой, когда удерживают его в руках.

В ряде подвижных игр, особенно в тех, где применяют броски, игроки подают мяч друг другу. Надо обращать внимание учащихся на то, чтобы мяч не просто подавали, а делали это с использованием баскетбольной техники передач, как в игре.

Броски

При обучении школьников в условиях общеобразовательной школы следует обратить особое внимание на броски.

Условно в учебных целях все броски можно разделить на четыре группы:

– броски, выполняемые с близкого расстояния (ближние), примерно от 1,3 м до 1,9 м от середины щита; на рис. 2 (в правой части) точки ближних бросков объединены малой окружностью (точечной линией);

– броски, выполняемые со среднего расстояния (средние), примерно 3 м от середины щита; на рис. 2 точки таких бросков объединены средней окружностью (мелкой пунктирной линией);

– броски, выполняемые с дальнего расстояния (дальние), примерно 4,6 м от середины щита; на рис. 2 точки дальних бросков объединены большой окружностью (крупной пунктирной линией);

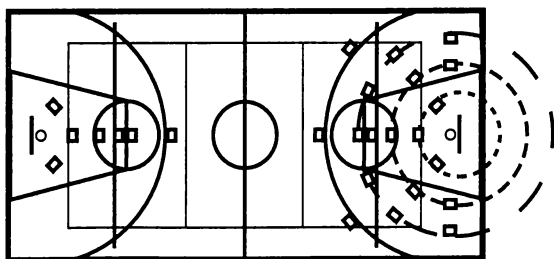


Рис. 2. Расположение основных учебных точек для выполнения различных бросков в спортивном зале школы

– броски, выполняемые с очень дальнего расстояния (так называемые 3-очковые).

В левой части рис. 2 показаны основные учебные точки для выполнения бросков. Две боковые точки предназначены для бросков с отскоком от щита (примерно 1,3–1,4 м от середины щита). Более точное расположение учебных точек для выполнения бросков показано на рис. 3.

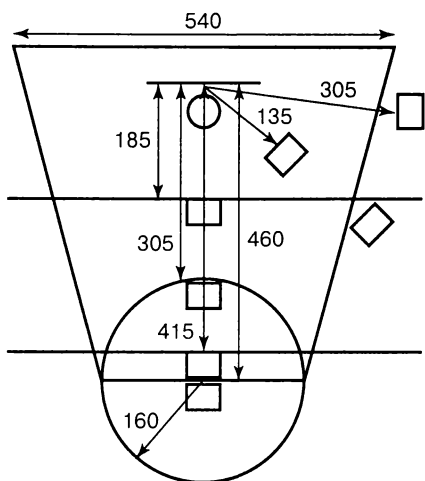


Рис. 3. Расположение учебных точек для выполнения бросков в спортивном зале школы

Расстояния, рекомендуемые для выполнения штрафных бросков, находятся в зависимости от возраста игроков и их технических возможностей:

– учащиеся 5–6-х классов выполняют броски с расстояния 1,85–1,9 м от щита (с лицевой линии волейбольной площадки, в школьном зале размером 24×12 м);

– учащиеся 7–8-х классов – с расстояния 3–3,05 м от щита (с дуги круга баскетбольной разметки в школьном зале, при радиусе круга 1,6 м);

– учащиеся 9-х классов – с расстояния 4,1–4,15 м (с лицевой линии бадминтонной площадки, в школьном зале размером 24×12 м);

– учащиеся 10–11-х классов – с линии штрафного броска.

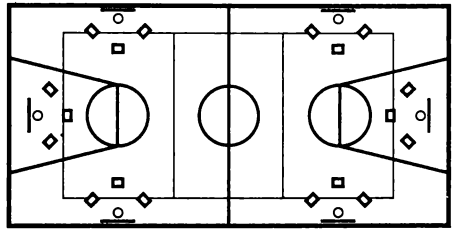
Все учебные и тренировочные броски на уроках физкультуры (в том числе и в подвижных играх) выполняются учащимися со следующих расстояний:

– учащиеся 5–6-х классов – только с близкого расстояния;

- учащиеся 7–8-х классов – с близкого и среднего расстояний;
- учащиеся 9-х классов – с близкого, среднего и дальнего расстояний;
- учащиеся 10–11-х классов – с близкого, среднего, дальнего и очень дальнего расстояний.

На рис. 4 показаны места расположения учащихся в спортивном зале школы при обучении броскам с близкого расстояния и их совершенствовании, а также при проведении подвижных игр с бросками (18 мест, если в зале шесть баскетбольных колец). Если учесть, что большинство бросковых упражнений выполняют в парах (один игрок бросает мяч, другой подает), то в данном случае в зале могут свободно заниматься 36 человек, если же использовать только точки, расположенные по бокам от кольца, то 24 человека.

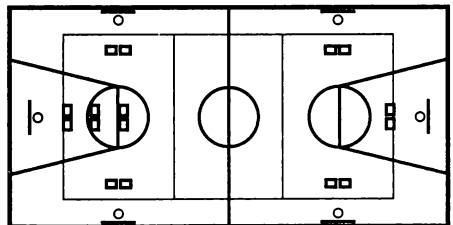
Рис. 4. Точки расположения учащихся в спортивном зале школы при обучении броскам с близкого расстояния



Подобным же образом учащиеся располагаются и при выполнении бросков с более дальних точек.

Можно использовать и другое расположение игроков, когда учащиеся находятся под прямым углом к щиту, например для тренировки штрафных бросков. В этом случае бросающие игроки разных пар располагаются рядом друг с другом (рис. 5). В левой части рис. 5 дополнительно показано расположение игроков при выполнении бросков со среднего и дальнего расстояний. При таком расположении игроков в зале также могут одновременно свободно заниматься 24 человека.

Рис. 5. Точки расположения игроков в зале под прямым углом к щиту



В играх и игровых упражнениях броски рекомендуется выполнять в парах (один игрок, не сходя с места, бросает мяч, другой подает).

Для установления таких правил есть следующие причины:

– на начальном этапе обучения бросающий игрок лучше сосредотачивает внимание на бросках и лучше осваивает (закрепляет) технику бросков, особенно когда выполняет броски несколько раз подряд, не сходя с места;

– данная ситуация приближает упражнение к игре, в которой бросок выполняется после передачи партнера;

– бросающий игрок приучается не делать ошибок, находясь с мячом в руках, так как после получения мяча он должен оставаться на месте и не делать пробежек (очень часто начинающие игроки, находясь с мячом в руках, начинают топтаться на месте, перемещаться вперед или назад, искать «лучшее» место для броска и т.п.);

– передающий игрок учится делать передачи партнеру, который находится в более выгодном положении для броска.

Даже такие комбинации, при которых игрок сам подбирает мяч, выходит с ведением на точку для броска и выполняет бросок, тоже рекомендуется выполнять в парах. Второй игрок в этом случае контролирует правильность выполнения упражнения и помогает партнеру устранять ошибки.

В школе на уроках физкультуры при проведении подвижных игр с большим количеством участников *не рекомендуется* выполнять броски в кольцо с дальнего и очень дальнего расстояний. Дело в том, что на начальном этапе обучения польза от таких упражнений небольшая, но велика опасность нанесения травм окружающим. Мяч, брошенный с дальнего расстояния, отскакивает от кольца или щита с гораздо большей силой и скоростью, чем мяч, брошенный с близкого расстояния. Кроме того, участники игры часто не видят момент броска, выполняемого издали, поэтому отскок мяча происходит для них внезапно. В результате школьники не всегда могут увернуться от мяча или защититься от него, что нередко приводит к травмам.

Защитные действия и овладение мячом

В баскетболе считается, что если нападающий в результате действий защитника команды-соперника не смог точно выпол-

нить задуманное, то защитник свою задачу выполнил. Например, нападающий бросил мяч в кольцо, но промахнулся, или выполнил передачу, но не точно, и т.д.

Однако школьники, поддавшись азарту игры, как правило, стараются любой ценой остановить нападающего, не дать ему совершить бросок, выбить у него мяч и т.п. При этом нередко допускают откровенную грубость.

Учащимся необходимо объяснять, что соперника надо переиграть, но ни в коем случае не «перегрубить». Переиграть гораздо сложнее, это требует мастерства, ловкости, быстроты и выносливости. Эти качества как раз и развиваются, когда игрок старается чисто переиграть нападающего команды-соперника. Школьники должны знать, что за грубую игру игроки получают предупреждения и подвергают свою команду наказаниям.

С учетом вышеназванных факторов при проведении подвижных игр обязательно следует поощрять чистую игру в защите и наказывать виновных за любые проявления грубости.

Учебные игры

Игры в школе не следует проводить по так называемым упрощенным правилам, которые на практике сводятся к одному – разрешению нарушать правила игры в баскетбол. Например, случается, что разрешают пробежки, допускают грубую игру во время отбора мяча и т.д. Стоит напомнить, что нужно всего лишь учитывать условия, в которых проводится игра, а в остальном правила баскетбола должны соблюдаться неукоснительно.

Иногда учителя физкультуры в школе упрощают правила якобы для того, чтобы дети «побольше побегали». Но для занятий бегом есть легкая атлетика, а баскетбол тем и хорош, что в нем есть свои правила, позволяющие играть безопасно и получать удовольствие от игры (а не от бега). Кстати, если играть в баскетбол с соблюдением всех правил, бегать по площадке нужно гораздо больше, нежели при игре без соблюдения правил.

Кроме того, всегда следует помнить, что **четкое соблюдение правил баскетбола во всех играх стимулирует обучение** и заставляет школьников работать над техникой игры.

В общеобразовательных школах учебные и соревновательные игры проходят в условиях, несколько отличающихся от условий,

принятых, например, в спортивных школах. Но отличия, в принципе, небольшие.

Одно из главных отличий состоит в том, что площадка в школьном зале по размерам обычно меньше площадки, предусмотренной правилами баскетбола (см. раздел «Методика проведения подвижных игр»). Боковыми и лицевыми линиями площадки являются стены спортивного зала. Игра проводится по всей площади зала (до стен, скамеек, стопки матов и т.п.). Мяч считается вышедшим из игры, если он (или игрок с мячом) коснулся стенки, любого предмета или зрителя, и т.д. Вводится мяч в игру из-за боковой линии волейбольной площадки или из-за линии, ограничивающей зону подачи в волейболе (в зале возле боковых стен, как правило, стоят скамейки.). Игрок не должен наступать на линию. При вводе мяча в игру от лицевой стенки игрок должен находиться рядом со стенкой.

Следует считать ошибочной рекомендацию некоторых коллег коснуться мячом стены, а потом вводить его в игру. В этом случае у детей не вырабатывается привычки передавать мяч из-за линии, поэтому на линию обычно наступают. Бывает и так, что закрепляется привычка после касания стены мячом отходить далеко от стены и вводить мяч в игру, стоя далеко на площадке.

Важное правило, которое следует соблюдать в ходе учебных игр: **запрещено касание игрока с мячом**. Мяч можно выбивать или вырывать из рук соперника, но делать это надо обязательно чисто, не допуская касания игрока. Стоит еще раз напомнить неписанное правило игры: соперника надо переиграть, а не «перегрузить». Стремление выполнить данное правило заставляет игроков проявлять больше ловкости, работать над приемами отбора мяча, вырабатывать умение точно действовать в защите и, кроме того, добавляет смелости игроку, владеющему мячом, что очень важно на начальном этапе обучения. Все эти качества игроков, при условии четкого соблюдения правил игры в баскетбол дают возможность проводить игры школьников практически без травм.

ОПИСАНИЕ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Перемещение и ведение мяча

ИГРА «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ» («Молекулы»)

Эту игру я назвал «Броуновское движение», так как происходящее на площадке в ходе этой игры весьма напоминает физическое явление, известное из школьных учебников. Но для учащихся начальной школы это название, очевидно, оказалось слишком сложным, они часто называли игру «Молекулы». Таким образом, игра получила двойное название.

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. Обучение всем другим играм рекомендуется начинать именно с этой игры.

Вариант 1. Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, необходимо рассчитывать скорость своего движения, чтобы успеть вовремя повернуть или остановиться.

Сначала все перемещаются медленно, а по мере освоения (но по указанию учителя) – быстро.

В игре используются разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Можно выполнять бег приставным или обычным шагом.

Вариант 2. Игра дополняется двумя чередующимися командами: «жарко» – все молекулы «летают» быстро; «холодно» – ходят

спокойно. По мере освоения детьми правил игры вместо команд можно использовать зрительные сигналы.

Вариант 3. Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко. За столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин или до конца игры (если нарушение повторное).

ИГРА «БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ» С ВЕДЕНИЕМ

Вариант 1. Игра аналогична игре «Броуновское движение», но все играющие выполняют ведение мяча. Сначала все перемещаются медленно (шагом), а по мере освоения (но по указанию учителя) – быстро (бегом).

Вариант 2. Игроки должны вести мяч «дальней» рукой при встрече с другими игроками.

ИГРА «СВЕТОФОР»

Вариант 1. Все играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке в разных направлениях. Один игрок с двумя флажками в руках располагается в центре площадки или свободно перемещается. Если его руки с флажками опущены вниз, то все игроки выполняют ведение шагом; если вверх поднят красный флажок – ведение на месте; если вверх поднят зеленый флажок – ведение бегом.

Если учащиеся еще слабо владеют ведением мяча, то перемещение выполняется в двух направлениях (по правой половине зала – в одном направлении, а по левой – в другом).

Вариант 2. Игроки получают штрафные очки за потерю мяча, за столкновение и за нарушение команд, соответствующих сигналам светофора.

ИГРА «БЕГАЙ, КАК Я»

Игроки делятся на пары. Первый из пары выполняет разные варианты бега и с разной скоростью, использует остановки и повороты, второй повторяет его движения. Через некоторое время игроки меняются ролями.

ИГРА «ЧИСЛА»

Вариант 1. Игроки свободно бегают по игровому полю. По команде учителя (например, «Четыре!») ученики должны как

можно быстрее образовать группы по четыре человека. Группы образуются по заранее оговоренным условиям: встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.д. Можно называть любые числа от 0 до числа, равного половине количества играющих.

Вариант 2. Игра та же, что и в варианте 1, но все игроки выполняют ведение мяча. При образовании групп одной рукой продолжают ведение, а свободную руку кладут на плечо впереди стоящего игрока.

ИГРА «БЫСТРО В СТРОЙ»

Участники делятся на две группы (например, группа мальчиков и группа девочек).

Вариант 1. Все играющие строятся на краю площадки в одну шеренгу. По команде они разбегаются по всей площадке (залу) и свободно бегают в разных направлениях. По сигналу все стараются как можно быстрее встать в строй. Команда, которая построилась быстрее других, получает одно очко. После этого игра повторяется.

Если учащиеся вместо бега по залу бегают рядом с местом построения, можно дать задание, чтобы бегали по кругу или по прямой, до противоположной стены и обратно.

Вариант 2. Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игру проводят, как в варианте 1, но дополнительно используют два сигнала. Если подается первый сигнал – игроки строятся на своих местах, если второй сигнал – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов можно применять один или два свистка, одну или две поднятые вверх руки, команды: «Становись!», «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега можно использовать бег по заданию, например лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае игроки бегут в строй только лицом вперед, не задевая других играющих.

ИГРА «БЫСТРО В СТРОЙ» С ВЕДЕНИЕМ

Игра аналогична игре «Быстро в строй», вариант 2, но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре учащиеся не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй бегут тоже с ведением.

ИГРА «ЛОВЛЯ ПАРАМИ»

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке оказываются два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить. Игру продолжают до тех пор, пока всех игроков не переловят (все станут парами), или в течение определенного времени.

Если пара игроков разомкнула руки (пара «разорвалась»), ловлю не засчитывают.

ИГРА «ЛОВЛЯ ПАРАМИ» С ВЕДЕНИЕМ

Игра аналогична игре «Ловля парами», но все играющие (кроме тех, кто уже находится в паре) выполняют ведение мяча. Пойманного игрока отводят на скамейку, он кладет мяч и садится. Далее все, как в игре «Ловля парами».

ИГРА «ЛОВЛЯ ТРОЙКАМИ»

Игра аналогична игре «Ловля парами», но ловят три человека.

ИГРА «ТРОЙКИ»

Из игроков выбирают две тройки – тройку № 1 и тройку № 2. Игроки в тройках берутся за руки. Каждая тройка бежит самостоятельно, стараясь осалить остальных играющих. Тот, кого осалили, садится на определенную скамейку. Когда на скамейке оказываются три игрока, образуется новая тройка № 3. Она вступает в игру, а тройка № 1 распадается. Таким образом, в игре всегда участвуют только две тройки, которые распадаются по очереди, одна за другой.

Если игроки в тройке разомкнули руки (тройка «разорвалась»), осаливание не засчитывается.

Игра хорошо развивает умение видеть поле.

ИГРА «ЦЕПОЧКА»

Вариант 1. Четверо (пятеро, шестеро) учащихся берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке, стараясь осалить остальных игроков. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке оказываются четыре (пять, шесть) человек, начинает водить новая цепочка, а прежняя распадается.

Если игроки в цепочке разомкнули руки, осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его игрока, т.е. цепочка постоянно увеличивается. Игру продолжают до тех пор, пока всех игроков не переловят (т.е. все встанут в цепочку), или в течение определенного времени.

ИГРА «ЦЕПОЧКА» С ВЕДЕНИЕМ

Трое или четверо учащихся берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке, стараясь осалить других игроков. При этом все свободные игроки выполняют ведение мяча. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Игрок, которого осалили, кладет мяч и садится на скамейку. Если игрока пытались осалить, и он потерял мяч, то игрок считается осаленным. Если игрока никто не пытался осалить, а он потерял мяч, то это не считают осаливанием, и учащийся продолжает игру. Если цепочка разорвалась, осаливание не засчитывают.

Как только на скамейке оказываются три-четыре человека, начинает водить новая цепочка, а прежняя распадается. Игроки из прежней цепочки берут мячи и вступают в игру.

ИГРА «НЕВОД»

При проведении игры в школьном спортивном зале размером 12×24 м условно представляют, что волейбольная площадка – это пруд, а пространство от площадки до стен – берег. В зале размером 9×18 м представляют, что весь пол – это пруд.

Все играющие («рыбки») располагаются в пруду и не имеют права выходить на берег. Двое водящих («рыбаки») берутся за руки и начинают «неводом» ловить «рыбку». «Рыбаки» имеют право выходить на берег, начинать игру с берега и вытаскивать «невод» на берег. Если «рыбакам» удастся окружить «рыбку» (соединить руки вокруг одного из игроков), то «рыбка» считается пойманной. Пойманный игрок встает между «рыбаками», образуя «невод», и помогает ловить следующую «рыбку». «Рыбаки» должны быть все время с краю. «Рыбка» считается пойманной, если водящие образуют вокруг нее круг, взявшись за руки. «Рыбка» также считается пойманной, если она выбросится на берег (т.е. играющий коснется пола за пределами пруда) или специально будет разрывать «невод». «Рыбки» имеют право подныривать

под руками водящих, но только до того момента, пока те не образовали круг. Если во время игры «невод» разорвался, то водящие должны остановиться, соединить руки, а затем продолжить игру. Если какую-либо «рыбку» вытеснили на берег, но при этом нарушили правила (например, «невод» разорвался), то «рыбка» не считается пойманной.

Игра продолжается до тех пор, пока всех «рыбок» не переловят, или в течение определенного времени.

ИГРА «КОРШУН И ЦЫПЛЯТА»

Игру проводят в группах по четыре человека, один – «коршун», трое – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну», каждый держит руки на поясе впереди стоящего. При этом первый держит игрока, стоящего позади него, за кисти рук. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются не допустить этого. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим.

Игру можно проводить на время, в этом случае за каждое осаливание дают очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

ИГРА «ПРОЙДИ ПАРУ»

Вариант 1. Учащиеся делятся на тройки, тройки располагаются одна за другой у лицевой линии за пределами площадки. Два игрока из первой тройки выходят вперед и берутся за руки, у каждого свободная рука лежит на поясе. Они располагаются спиной к противоположному кольцу и играют роль защитника. Третий игрок (нападающий) старается пройти пару и выйти к кольцу. Нападающий должен двигаться все время вперед, а защитники должны держаться от него на расстоянии 2–3 м. Если нападающему удастся выйти к кольцу, он получает 1 очко.

После того как первая тройка забежит за среднюю линию, в игру вступает вторая тройка, и т.д. Обратные игроки возвращаются шагом, проходя за боковыми линиями площадки. Когда приходит время следующей попытки, упражнение повторяют, предварительно поменяв нападающего.

Побеждает тот игрок, который при равном количестве попыток наберет больше очков.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, отличие в том, что нападающий выполняет ведение мяча.

ИГРА «СВОБОДНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ»

Вариант 1. Учащиеся выполняют свободные перебежки по всей площадке от одной лицевой линии до другой (не наступая на них). По сигналу учителя, например учитель поднимает руку вверх, ученики останавливаются и выполняют различные упражнения (каждое упражнение по 3–5 раз): поднимают и опускают руки, наклоны вперед, приседают, прыгают на одной ноге, пробегают с ускорением 5 м и т.п. Выполняемые по сигналу упражнения заранее оговариваются.

Вариант 2. Можно вводить сразу два и более упражнений, которые следует выполнять на разные сигналы.

Вариант 3. Учащимся показывают 6–8 упражнений и оговаривают последовательность их выполнения. По первому сигналу выполняется первое упражнение, по второму – второе и т.д. В этом случае каждое упражнение повторяют 10 раз.

ИГРА «СВОБОДНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ» С ВЕДЕНИЕМ

Вариант 1. Игра аналогична игре «Свободные перебежки», отличие в том, что все игроки выполняют ведение мяча. По сигналу учителя все останавливаются, кладут на пол мячи и выполняют упражнения, затем берут мячи и продолжают ведение.

Вариант 2. Упражнения категории ОРУ могут быть заменены упражнениями с мячами (например, вращение мяча вокруг туловища, имитация броска и т.п.).

Вариант 3. Аналогичен варианту 2, но учащиеся не знают заранее, какое упражнение им надо будет выполнять. Сигналом для начала выполнения упражнения является показ учителем этого упражнения.

ИГРА «СМОТРИ НА МЯЧ»

Вариант 1. Игра аналогична игре «Свободные перебежки», отличие в том, что учитель держит мяч. Если мяч в руках – учащиеся выполняют перебежки. Если мяча в руках нет – должны присесть, коснувшись руками пола, и сидеть до тех пор, пока мяч опять не будет в руках учителя. Вместо приседаний можно использовать любые упражнения.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, отличие в том, что игроки выполняют разные варианты перемещений. Мяч в правой руке – бег лицом вперед, мяч в левой руке – бег спиной вперед, мяч в двух руках – бег боком вперед.

Вариант 3. Аналогичен варианту 1, отличие в том, что игроки выполняют разные задания в зависимости от действий учителя. Ускорение – если мяч подброшен вверх; глубокое приседание с касанием руками пола – если мяч брошен в пол или стену. После приседания или короткого ускорения упражнение продолжается.

Вариант 4. Вместо учителя на поле располагаются пять игроков, которые выполняют передачи мяча друг другу. Перебегающие игроки должны все время видеть мяч и не забывать смотреть под ноги. Игроки, передающие мяч, должны выполнять передачи так, чтобы он не касался перебегающих.

ИГРА «ДЕНЬ И НОЧЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ»

Игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга (без мяча). Одна шеренга называется «День», другая – «Ночь». По команде «День!» игроки команды «Ночь» убегают, игроки команды «День» их догоняют и стараются осалить касанием руки. При этом команда «Ночь» должна убежать в штрафную зону, а не за лицевую линию, как в обычной игре «День и ночь». По команде «Ночь!» происходит все наоборот. В конце игры подводят итог, кто больше осалил игроков-соперников.

Вариант 1. Салить можно любого игрока.

Вариант 2. Все игроки разделены на пары. Салить можно только игрока своей пары. Очки также подсчитывают относительно пар.

ИГРА «ДЕНЬ И НОЧЬ» С ВЕДЕНИЕМ

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывают.

В зависимости от количества игроков и уровня их подготовки возможны варианты: убежать можно в штрафную зону или за лицевую линию. Это условие заранее определяет учитель (тренер).

ИГРА «ДЕНЬ И НОЧЬ» ПО СИГНАЛАМ

Игра аналогична двум предыдущим играм, но здесь игроки ориентируются по зрительным или звуковым сигналам, которые

подаёт учитель (тренер). Например, левая рука в сторону – убегают команда, находящаяся слева, правая рука в сторону – убегают команда справа. Хлопок в ладоши – убегает «Ночь», топнул ногой – убегает «День».

В игре можно использовать любые сигналы, значения которых следует сообщить играющим заранее. Кроме того, можно неожиданно для игроков подавать и другие сигналы, на которые учащиеся реагировать не должны.

ИГРА «ЗЕРКАЛО»

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Первый игрок выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй – как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде учителя игроки меняются ролями.

Вариант 2. Те же самые действия, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

Вариант 3. Первый игрок выполняет разнообразные упражнения с мячом на месте, второй – как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). Примеры упражнений: вращение мяча вокруг туловища, броски мяча над головой, ОРУ с мячом и т.п.

ИГРА «ДИРИЖЕР»

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Первый игрок (без мяча) выполняет имитацию разнообразных введений мяча на месте, второй игрок (с мячом) как можно точнее повторяет движения первого, при этом выполняя ведение мяча. По команде учителя игроки меняются ролями.

ИГРА «САЛКИ С ВЕДЕНИЕМ»

Вариант 1. Игра напоминает обычную игру в салки, но при этом ведение мяча выполняют все играющие. Водящий игрок может салить других игроков свободной рукой, но он не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Игрок, которого осалили, становится водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил. Это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, которого водящий старался осалить, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится

водящим. Но подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Перед началом своих действий водящий не подает другим игрокам никаких сигналов, лишь на 2–3 с поднимает руку вверх, поэтому все игроки должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игру проводят в двух группах (например, группа мальчиков и группа девочек), которые одновременно играют на одной площадке, но отдельно друг от друга. Либо каждая группа играет на своей половине площадки.

Вариант 3. Аналогичен варианту 1, но играют в парах (первый игрок убегает, второй – догоняет).

ИГРА «САЛКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ (парные)»

Вариант 1. Игру проводят в парах (без мяча). Первый игрок убегает, второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной вперед или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего по спине. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. После того как один игрок осалит другого, они меняются ролями и продолжают играть. Но водящий при этом должен дать возможность своему партнеру отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить партнера свободной рукой по любой части тела. Если водящий при осаливании теряет мяч, то осаливание не засчитывают. После осаливания водящий должен передать мяч партнеру, после этого они меняются ролями.

ИГРА «САЛКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ (групповые)»

Игра аналогична варианту 2 игры «Салки баскетболистов (парные)», отличие в том, что здесь играет весь класс одновременно. Выбирают двух, трех или четырех водящих, которые с ведением мяча начинают салить остальных. Убегать можно только спиной вперед или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролью с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Игру можно проводить и в двух группах (например, группа мальчиков и группа девочек), которые одновременно играют на одной площадке, но отдельно друг от друга.

ИГРА «САЛКИ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ»

Вариант 1. Игру проводят в парах (без мяча). Первый игрок убегает, второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только приставными шагами. Если убегающий игрок сделает хотя бы один обычный шаг, то его считают осаленным. Если во время осаливания ошибку допустит водящий, то осаливание не засчитывают. После того как один игрок осалит другого, игроки меняются ролями и продолжают играть. Но водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2. Играет весь класс одновременно. Выбирают двух, трех или четырех водящих. Каждый водящий держит в одной руке набивной мяч (для отличия от других игроков) и старается осалить остальных. После того как водящий осалил кого-либо из игроков, он должен передать ему мяч, после чего они меняются ролями. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Вариант 3. Аналогичен варианту 1, отличие в том, что убегать можно только спиной вперед или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего по спине. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным.

ИГРА «НАПАДЕНИЕ АКУЛЫ»

Вариант 1. Из числа наиболее сильных учащихся выбирают «акулу» (водящего). Все остальные учащиеся («рыбы») разбегаются по площадке. «Акула» с мячом в руках, «рыбы» – без мячей. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Она может перемещаться только с ведением мяча, салить – свободной рукой, не теряя при этом мяч. «Рыбы», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже ловят «рыбу». Игрок без мяча не имеет права салить «рыб». Игру заканчивают, когда поймают последнюю «рыбу», либо ее проводят в течение определенного времени.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1. Отличие заключается в том, что «акула» играет без мяча, а «рыбы» – с мячами и выполняют ведение. «Акула» старается выбить мяч у «рыбы» или спровоцировать его потерю. Если у «рыбы» выбили мяч или она его потеряла, когда за ней гналась «акула», то она кладет мяч (за пределами площадки) и превращается в «акулка».

ИГРА «ОХОТА НА ВОЛКА»

Вариант 1. Класс делится на группы по три-четыре человека, которые играют одновременно на всей площадке. Каждая группа имеет два-три мяча. Один игрок в группе выполняет роль «волка» («волк» играет без мяча), другие игроки (с мячами) – «охотники». «Волк» свободно бегаёт по площадке в течение 1 мин, не выходя за ее пределы. «Охотники» с ведением мяча стараются догнать «волка» и осалить его. При осаливании «волк» не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По истечении минуты «волк» и один из «охотников» меняются ролями. Такая смена игроков происходит поочередно до тех пор, пока каждый не побывает в роли «волка». Выигрывает игрок, набравший меньшее число штрафных очков.

В зависимости от уровня подготовки игроков правила игры можно варьировать, например салить свободной рукой или мячом в руках. С мячом в руках можно сделать не более двух шагов, а мяч при осаливании и после него должен остаться в руках игрока. Кроме того, пребывание одного игрока в роли «волка» может длиться от 30 с до 1 мин.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1. Отличие состоит в том, что на троих «охотников» полагается один мяч, кроме того, «охотникам» запрещено ведение мяча. Осалить «волка» можно только мячом, удерживая его в двух руках.

ИГРА «ВЫБЕЙ МЯЧ»

Все игроки выполняют ведение мяча. Каждый старается свой мяч не терять, а у другого мяч выбить. Если игрок выбил мяч, а свой при этом не потерял, то он получает 2 очка. Игрок, у которого выбили мяч, получает минус 1 очко. Игрок, который не дает выбить мяч у себя, но и не пытается выбить его у других, получает минус 10 (20) очков в конце игры. Игру проводят в течение определенного времени.

ИГРА «ОТНИМИ МЯЧ»

Вариант 1. Все играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок без мяча – водящий (может быть два или три водящих, в зависимости от количества играющих и их технических возможностей). Водящий должен отобрать мяч у любого игрока, но при этом касаться игрока нельзя. Если водящему это удастся, то дальше игру он продолжает

с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у отобравшего его игрока нельзя. Если игрок, которого преследовал водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, то должен оставить его и переключить свое внимание на других игроков.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, отличие состоит в том, что играют в парах (один убегает, а другой отнимает мяч).

ИГРА «МАСТЕР ВЕДЕНИЯ»

Вариант 1. Игры в паре. Первый игрок выполняет ведение, не сходя с места и не делая поворотов. Второй игрок старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко в плюс, если коснется игрока, то получает штрафное очко (минус 1 очко). Когда водящий совершит три (или пять) касания, игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время, со сменой ролей через 30 с или 1 мин. Побеждает тот, кто будет иметь больше очков после равного количества смен.

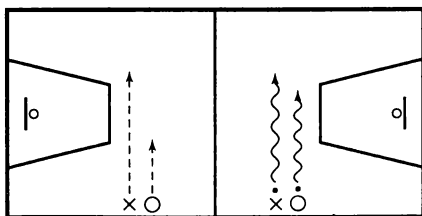
ИГРА «ОСАЛИВАНИЕ МЯЧА»

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок с мячом может выполнять ведение на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Плюсозовые очки дают только за осаливание мяча.

ИГРА «НЕ ЗЕВАЙ»

Вариант 1. Два игрока стоят рядом друг с другом, лицом в одном направлении (рис. 6, левая часть). Первый игрок (он заранее определен) должен выполнить ускорение к противоположной боковой линии и оторваться от другого игрока как можно

Рис. 6. Игра «Не зевай»
(варианты 1 и 2),
расположение
и движение игроков



дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В завершение ускорения игрок должен остановиться и коснуться рукой боковой линии. Второй игрок старается все время находиться рядом с первым или отстать как можно меньше. При этом второй должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но с ведением мяча (см. рис. 6, правая часть).

Вариант 3. Аналогичен вариантам 1 и 2, отличие в том, что игроки стоят на средней линии, а ускорение выполняют в любом направлении (к одной из лицевых линий). Разрешается выполнять обманное действие, показать начало движения в одну сторону, а выполнить ускорение в другую.

Вариант 4. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 1–1,5 м. Первый выполняет разнообразные упражнения, второй как можно быстрее повторяет их. Первый игрок, выбрав удобный момент, делает ускорение, второй старается догнать его и осалить.

Вариант 5. Аналогичен вариантам 1 и 2, в исходном положении выполняются ходьба или медленный бег. Упражнение лучше выполнять, двигаясь от одной лицевой линии до другой.

Вариант 6. Два игрока идут (бегут) вдоль средней линии зала (рис. 7). Один из них касается другого, что является сигналом об окончании ускорения, которое они выполняют в разные стороны. Каждый бежит к лицевой линии, расположенной с его стороны, и касается ее рукой. Кто коснется линии первым, тот и побеждает.

Вариант 7. Аналогичен варианту 6, но с ведением мяча.

Вариант 8. Два игрока стартуют по сигналу и бегут вдоль средней линии зала, стараясь как можно быстрее добежать до противоположной боковой линии. Во время бега можно подавать сигнал, по которому игроки выполняют остановку и бегут каждый в свою сторону. Сигнал может быть подан в любом месте дистанции (в начале, в середине, в конце) или не подан вообще.

Вариант 9. Аналогичен варианту 8, но с ведением мяча.

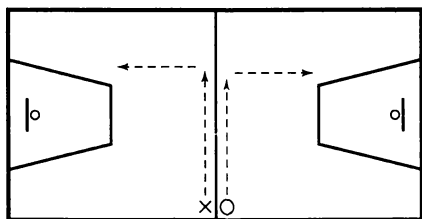


Рис. 7. Игра «Не зевай» (вариант 6),
расположение и движение игроков

ИГРА «БЕГ ПО ДУГАМ»

Вариант 1. Играют парами. Условно обозначим играющих в паре символами «крестик» и «нолик». Расположение игроков показано на рис. 8. По сигналу «крестик» и «нолик» одновременно стартуют и выполняют бег вокруг кругов баскетбольной площадки, последовательно переходя с одного круга на другой. «Крестик» старается убежать, а «нолик» должен его догнать. Если «нолик» осалит «крестика» – он получает 1 очко, если нет – 1 очко получает «крестик». На линии наступать нельзя: наступивший на линию считается проигравшим. Бег прекращается за противоположной лицевой линией, в зале размером 24×12 м – за линией волейбольной площадки (см. рис. 8) или после осаливания одного игрока другим. Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями и упражнение повторяется, но круги теперь оббегают не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

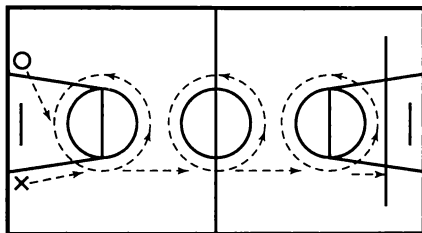


Рис. 8. Игра «Бег по дугам»,
расположение
и движение игроков

Вариант 2. Старт выполняется так же, как в игре «Не зевай», т.е. «крестик» выбирает момент начала бега, а «нолик» стартует за ним.

Вариант 3. Играющие двигаются в парах друг за другом, стараясь оторваться от преследователя, и не быть осаленным в момент пересечения лицевой линии. В данном варианте игрока можно салить только на последнем участке бега, между штрафной и лицевой линиями.

ИГРА «БЕГ ПО ДУГАМ С ВЕДЕНИЕМ»

Игра аналогична игре «Бег по дугам», отличие состоит в том, что оба игрока выполняют ведение мяча. Кроме того, игрок, потерявший мяч, считается проигравшим.

ИГРА «ПРОБЕГИ ВОРОТА»

Вариант 1. Учащиеся делятся на группы по 5–7 человек. Двое водящих вращают длинную скакалку. Остальные игроки выстра-

иваются в колонну по одному и стараются пробежать под вращающейся скакалкой под прямым углом к ней (рис 9). Затем каждый, обежав водящего, возвращается в конец колонны. Скакалка снизу движется от бегущего игрока. Если скакалка задевает игрока, то он получает штрафные очки. После того как каждый игрок из колонны пробежал под скакалкой два-три раза, одного из водящих заменяют (по очереди). После того как все игроки побывают в роли водящих, подводят итоги игры. Победителем считается тот, кто получил наименьшее количество штрафных очков.

Вариант 2. В игре используют не только обычный бег, но и бег боком приставными шагами, бег спиной вперед.

Вариант 3. Каждый игрок в колонне имеет мяч, выполняется бег сквозь вращающуюся скакалку с ведением мяча (рис. 10). В исходном положении первый игрок стоит с мячом в руках. Определив момент начала бега, он начинает ведение и пробегает под скакалкой. Первый раз игрок выполняет ведение правой рукой, второй раз – левой, потом чередует каждый раз.

Вариант 4. Аналогичен варианту 3, но в исходном положении игрок выполняет ведение мяча на месте.

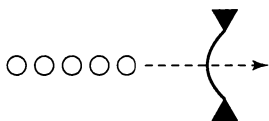


Рис. 9. Игра «Пробеги ворота» (варианты 1 и 2), расположение и движение игроков

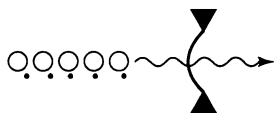


Рис. 10. Игра «Пробеги ворота» (варианты 3 и 4), расположение и движение игроков

ИГРА «В ВОРОТА ПО ВОСЬМЕРКЕ»

Игра аналогична игре «Пробеги ворота», но движение выполняется по восьмерке.

Вариант 1. Бег выполняется без мяча (рис. 11).

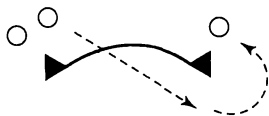
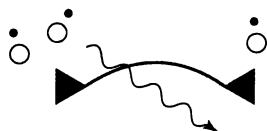


Рис. 11. Игра «В ворота по восьмерке» (вариант 1), расположение и движение игроков

Вариант 2. Бег выполняется с ведением мяча (рис. 12); с одной стороны правой рукой, с другой стороны – левой. Ведение мяча вокруг игрока, вращающего скакалку, выполняется «дальней» рукой.

Рис. 12. Игра «В ворота по восьмерке» (вариант 2), расположение и движение игроков



ИГРА «ГОНКА С УПРАЖНЕНИЯМИ»

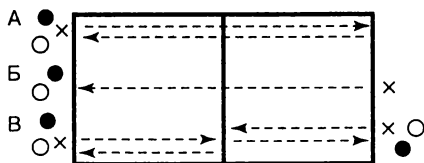
Вариант 1. Игроки делятся на тройки. Условно обозначим игроков в тройке символами «крестик», «нолик» и «кружок». Тройки располагаются на одном краю площадки (рис. 13, А) или на разных краях площадки (рис. 13, В). Далее «крестик» бежит, «нолик» выполняет упражнение, «кружок» – в роли судьи. Все тройки начинают выполнять задания по общему сигналу.

«Крестик» бежит до противоположной линии (А или В) и возвращается обратно. Когда «крестик» касается финишной линии, упражнение считается оконченным. *Вариант:* «крестик» может бежать только в одну сторону, тогда он располагается с противоположной стороны площадки (см. рис. 13, Б). В данном упражнении можно использовать различные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед.

«Нолик» выполняет упражнение максимальное количество раз до того момента, когда «крестик» коснется линии. Примеры упражнений: прыжки со скакалкой, выпрыгивание из глубокого приседа, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине, вращение мяча вокруг туловища, броски в кольцо, ведение мяча вокруг ноги (или себя), передачи в стену и т.п. «Нолик» получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение.

«Кружок» считает, сколько раз «нолик» выполнил упражнение, и следит за правильностью выполнения.

Рис. 13. Игра «Гонка с упражнениями», варианты расположения и движения игроков



Затем игроки меняются ролями: «кружок» бежит, «крестик» выполняет упражнение, а «нолик» судит. Потом меняются ролями еще раз. Побеждает тот, кто заработал больше очков.

Вариант 2. «Крестик» бежит с ведением мяча. Если он потерял мяч, то должен продолжить упражнение с того места, где потерял. За каждую ошибку при ведении мяча дается по 2 штрафных очка, которые добавляют «нолику».

ИГРА «СКАКУН И ВЕДУЩИЙ»

Вариант 1. Играют в паре. Оба игрока располагаются за лицевой линией волейбольной площадки (рис. 14). По сигналу первый начинает прыгать на одной ноге, второй ведет мяч. При этом первый двигается до трехметровой линии и назад, а второй – до средней линии и назад. Побеждает тот, кто первым вернется на исходную позицию и наступит на лицевую линию.

В игре можно использовать и другие линии, и другие расстояния, все зависит от уровня подготовки и возраста игроков.

Вариант 2. В игре дополнительно можно подавать сигнал, по которому игроки должны вернуться обратно, не достигнув линии поворота. Сигнал для поворота заранее оговаривают, на другие сигналы игрокам реагировать не следует.

Вариант 3. Игроки стартуют с разных мест, а финишируют в одном месте (рис. 15).

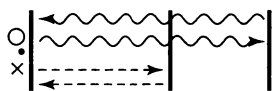


Рис. 14. Игра «Скакун и ведущий» (вариант 1),
расположение и движение игроков

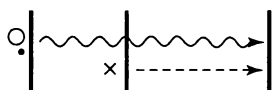


Рис. 15. Игра «Скакун и ведущий» (вариант 3),
расположение и движение игроков

ИГРА «БЕГУНЫ И СКАКУНЫ» С ВЕДЕНИЕМ

Вариант 1. Игру проводят на половине площадки двумя командами. Одна команда – «бегуны», вторая – «скакуны». В команде «бегунов» каждый игрок имеет мяч, все они выполняют ведение, не выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «Скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок из команды «скакунов» встает и, прыгая на одной ноге, начинает салить игроков команды

«бегунов». «Скакуну» разрешается поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывают, если «скакун» во время осаливания меняет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде «Домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, начинает игру следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права салить играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «бегунов» не выбывают из игры, а получают штрафные очки. За каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считают нарушение правил ведения, потерю мяча и выход за пределы площадки.

После того как все игроки «скаунов» побывают в роли водящих, команды меняются ролями и местами, и игру повторяют. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команду «Домой!» можно подавать через определенное время, отсчет которого начинают с момента начала игры водящим, либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока.

Вариант 2. Игру проводят с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.

ИГРА «БЕГУНЫ И ВЕДУЩИЕ»

Вариант 1. Игру проводят на половине площадки двумя командами. Одна команда – «бегуны», вторая – «ведущие». В начале игры «бегуны» располагаются на площадке и могут по ней свободно перемещаться.

«Ведущие» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок из команды «ведущих» встает и, выполняя ведение мяча, начинает салить игроков команды «бегунов». «Ведущему» можно осаливать только свободной рукой. Осаливание не засчитывают, если «ведущий» во время осаливания потерял контроль над мячом или допустил ошибку при ведении. По команде «Домой!» «ведущий», выполняя ведение, возвращается на свое место, передает мяч из рук в руки очередному игроку и садится. Следующий «ведущий», получив мяч, вступает в игру.

Осаленные или допустившие ошибки игроки команды «бегунов» не выбывают из игры, а получают штрафные очки. При этом один «ведущий» не может салить игрока «бегунов» более одного раза. Ошибкой считают выход за пределы площадки.

После того как все игроки «ведущих» побывают в роли водящих, команды меняются ролями и местами, и игру повторяют. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команду «Домой!» можно подавать через определенное время, отсчет которого начинают с момента начала игры водящим, либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока.

Вариант 2. По команде «Домой!» «ведущий» останавливается и выполняет передачу очередному игроку, а затем возвращается на свое место. Следующий «ведущий», получив мяч, вступает в игру. В данном варианте нагрузка на «бегунов» увеличивается.

Вариант 3. Игру проводят с выбыванием осаленных или нашивших правила игроков.

ИГРА «ОБЛАВА»

Вариант 1. Игру проводят на всей площадке (по всему залу) двумя командами. Одна команда – «бегуны», вторая – «скакуны».

В начале игры «бегуны» располагаются на площадке и могут по ней свободно перемещаться. «Скакуны» выстраиваются в одну шеренгу у боковой стены спортивного зала. По сигналу все «скакуны» одновременно начинают ловить (салить) «бегунов». При этом они могут перемещаться, только прыгая на одной ноге. Во время игры «скакуну» можно поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывают, если «скакун» во время осаливания поменяет ногу (прыгнет с ноги на ногу). Осаленные «бегуны» выбывают из игры. Игру прекращают в тот момент, когда выбывает из игры последний «бегун». Команды меняются ролями, и игру проводят еще раз. Побеждает команда, которая затратила меньше времени на ловлю игроков соперника.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но все «бегуны» выполняют ведение мяча. «Бегуны», допустившие ошибку при ведении или осаленные, выбывают из игры.

Вариант 3. Аналогичен варианту 2, но играют тремя командами. Одна команда – «скакуны», располагается за пределами площадки. Другие две команды – «бегуны», они временно объединяются в одну команду и располагаются на площадке.

Игру прекращают после того, как каждая команда побывает в роли «скакунов». Побеждает команда, которая затратила меньше времени на ловлю игроков соперника.

ИГРА «НЕВИДИМКА»

Для игры нужны специальные очки, которые ограничивают видимость (прежде всего, снизу). Наиболее удобно для этой цели применять резиновые очки с круглыми стеклами. Стекла из таких очков вынимают и по размеру одного стекла вырезают картонный круг. Этот круг разрезают пополам, половинки картонного круга вставляют вместо стекол в нижнюю часть оправы. В таких очках игрок видит все, что происходит на поле, но не видит ничего снизу рядом с собой. Таким образом, мяч в руках игрока и рядом с ним становится для него невидимым. В таких очках не запотевают стекла (поскольку их нет), а оправа очков резиновая, поэтому они безопасны для игроков.

Вариант 1. Играют в паре. Первый игрок – в очках, выполняет ведение мяча на месте (или в движении). Второй считает число ударов в пол до первой ошибки. Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто дольше контролирует невидимку (выполнит большее число ударов).

Смену игроков можно проводить несколько раз, а удары можно суммировать или брать лучший результат каждой попытки.

Вариант 2. Игроки выполняют ведение не до первой ошибки, а до двух или пяти ошибок. Допустимое число ошибок заранее оговаривают, зависит от уровня подготовки игроков. Чем уровень подготовки игроков ниже, тем возможно большее число ошибок. Количество удачных ударов считают с нарастающим итогом.

Вариант 3. Первый игрок – в очках, выполняет ведение мяча в движении, свободно перемещаясь по площадке. Второй старается отнять мяч. Если ему это удастся, игроки меняются ролями.

Вариант 4. Аналогичен вариантам 2 и 3, но ведение выполняют в течение определенного времени (от 30 с до 1 мин). Побеждает игрок, который потерял мяч меньшее число раз.

ИГРА «САЛКИ НОГАМИ» (с поворотами)

Вариант 1. Играют в паре. Первый игрок выполняет повороты или выпады на месте, при этом правая нога у него – осевая, левая – вышагивающая. Второй старается осалить стопу вышагивающей ноги первого. Салить можно только своей стопой стопу соперника. Любое иное касание первого игрока является ошибкой. Если водящий осалит стопу, то получает 1 очко, если коснется игро-

ка, то – штрафное очко (минус 1 очко). Через 30 с игроки меняются ролями. Игру проводят в два круга. Во втором круге игроки меняют осевую ногу. В зачет идет сумма двух кругов, у кого из игроков она больше, тот и победил.

У первого игрока в руках может быть мяч.

Вариант 2. Игру можно проводить и на счет, например до 3–5 касаний.

Передачи

ИГРА «СКОРОСТНЫЕ ПЕРЕДАЧИ»

Вариант 1. Передачи на месте в парах. Все учащиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 4–5 м друг от друга. Игроки разделены на пары, которые должны соревноваться друг с другом. Игроки одной пары находятся в разных шеренгах. Все мячи у игроков одной шеренги. По сигналу (звуковому или зрительному) учащиеся выполняют задания, примеры которых представлены ниже.

1. Выполнить передачу. Партнер ловит мяч и поднимает его двумя руками вверх (или опускает к животу). По поднятым мячам определяют лучших игроков. Затем по сигналу – обратная передача.

2. Выполнить передачу, но перед этим выполнить два вращения мяча вокруг туловища (головы, ног или одной ноги).

3. Выполнить передачу, но перед этим двумя руками сзади ударить мяч в пол между стопами. Когда мяч вылетит впереди игрока, поймать его и сделать передачу.

4. Первый выполняет передачу, а второй сразу возвращает мяч первому, который и поднимает его вверх. Выполнив передачу два-три раза, передают мяч второму игроку, теперь его очередь начинать упражнение.

5. В исходном положении мячи лежат на полу. Взять мяч и передать партнеру, тот, поймав мяч, кладет его на пол (в исходное положение). По числу мячей в исходном положении определяют лучших игроков.

6. То же, но в исходном положении, положив мяч, отойти на 2–3 м назад. По сигналу подбежать к мячу, взять его и передать.

Вариант 2. Выполняют не одну, а несколько передач подряд. Например, кто быстрее выполнит 10 (20) передач. Либо кто за 10 (15–30) с выполнит как можно больше передач.

В данном варианте игры можно назначать судей из числа участников, которые будут поочередно сменять друг друга в этой роли.

Вариант 3. Передачи выполняют в тройках. Тройка игроков выстраивается в одну линию. Первый и третий – на противоположных боковых линиях, второй – между ними. Все передачи делают только через второго игрока, который каждый раз, поймав мяч, делает поворот и передачу. Периодически игроки тройки меняются местами.

Вариант 4. То же, что вариант 2, но выполняют его в тройках.

ИГРА «ОДИННАДЦАТЬ»

Игру проводят в группах по 7–10 игроков в каждой. Каждая группа образует круг и играет самостоятельно.

У одного игрока мяч в руках, он начинает игру. Выполняя передачу любому игроку, он громко говорит: «Раз!» Все остальные передачи делают молча. Игрок, которому достанется одиннадцатая передача, должен оттолкнуть мяч, а не ловить его. Затем игру начинают сначала.

Игрок, нарушивший правила, временно выходит из игры для выполнения штрафных упражнений, назначаемых учителем. После выполнения упражнений во время паузы игрок возвращается в игру.

Штрафные упражнения назначают за следующие нарушения:

- не сказал в начале игры слово «Раз!»;
- поймал одиннадцатый мяч;
- вел себя шумно или считал передачи вслух;
- долго стоял с мячом в руках;
- вернул мяч игроку, от которого получил мяч;
- передал мяч рядом стоящему игроку;
- выполнял передачи одному и тому же игроку;
- не поймал мяч при хорошей передаче;
- сделал неточную передачу;
- выполнил передачу, не соответствующую заданию.

Условия игры можно несколько варьировать: допустимо выполнять любые передачи или, наоборот, передачи строго по заданию учителя. Например, только с отскоком от пола, только одной рукой от плеча и т.п.

ИГРА «ПЕРЕДАЧИ ПО НОМЕРАМ»

Вариант 1. Игру можно проводить в одной или двух самостоятельных группах. Учащиеся образуют круг, стоя на расстоянии

1–2 м друг от друга. У одного игрока в руках мяч. Все игроки рассчитываются по порядку, каждый запоминает свой номер.

Учитель (или специально выделенный игрок) называет номер (число). Игрок, получивший этот номер, поднимает руку вверх, и ему тут же делают передачу. Во время передачи называют следующую номер и т.д.

Игрок, допустивший задержку передачи или подъема руки, либо тот, кто поднял руку, когда ему не следовало этого делать, а также совершивший ошибку при передаче или приеме мяча, получает штрафное очко. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков или их нет совсем.

Для того чтобы, называя номера игроков, случайно не пропустить некоторые из них, можно написать номера в строчку и вычеркивать по одному. Либо следует использовать фишки с номерами из игры «Пятнашки».

Вариант 2. Игроки, предварительно рассчитавшись по номерам, встают в круг, но не друг за другом, а вперемешку. Мяч в руках любого игрока. В данном варианте игроки самостоятельно поднимают руки и громко называют свои номера, но делают это в строго определенной последовательности. Например: по порядку номеров; в обратном порядке номеров; вначале четные числа, затем нечетные, и т.д.

Если игроки выполняют задание легко, то свой номер называет только игрок, с которого начинают, все остальные играют молча.

ИГРА «МЯЧ СВОБОДНОМУ»

Вариант 1. Игра подобна варианту 2 игры «Передачи по номерам», но здесь все игроки с мячами в руках, кроме игрока № 1. По сигналу о начале игры игрок № 2 передает мяч игроку № 1. Как только игрок № 2 освободился от мяча, ему передает мяч игрок № 3, и т.д. Игру можно проводить без остановки несколько кругов. Игроки, допустившие ошибки, получают штрафные очки.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, отличие состоит в том, что все игроки выполняют ведение мяча на месте.

Вариант 3. Подобен варианту 2, но все игроки, выполняя ведение мяча, свободно перемещаются по всей площадке. При этом каждый обязан все время видеть того игрока, которому должен сделать передачу, и игрока, от которого должен получить мяч.

ИГРА «ГОНКА С ПЕРЕДАЧАМИ»

Вариант 1. Играющие делятся в группы по четверо. Условно обозначим игроков в четверках символами «крестик», «нолик», «кружок» и «полосатик». Четверки располагаются на одном краю площадки (рис. 16). «Крестик» бежит, «нолик» и «кружок» выполняют передачи, «полосатик» – в роли судьи. Все четверки начинают выполнение заданий по общему сигналу.

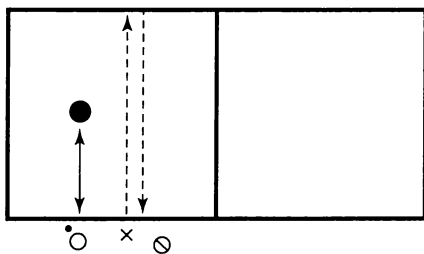
«Крестик» бежит до противоположной боковой линии и возвращается обратно. Касание «крестиком» финишной линии считается окончанием упражнения. Вариант: «крестик» может бежать не один раз, а два-три раза подряд.

«Нолик» и «кружок» начинают выполнять передачи на максимальное количество раз до момента касания линии «крестиком». «Нолик» и «кружок» получают столько очков, сколько раз выполняют упражнение.

«Полосатик» считает количество передач до момента окончания бега и следит за правильностью выполнения заданий.

Затем игроки меняются ролями: «кружок» бежит, «крестик» судит, а «нолик» и «полосатик» выполняют передачи. Потом меняются ролями еще два раза. Побеждает тот, кто заработал больше очков.

Рис. 16.
Игра «Гонка с передачами»
(вариант 1),
расположение
и движение игроков



Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но игрок бежит с ведением мяча.

Вариант 3. Игроки разделяются в группы по трое. «Нолик» выполняет передачи мяча в стену. Учитывают количество пойманных мячей. Передачи можно выполнять параллельно полу или с отскоком мяча от пола. Расположение игроков показано на рис. 17.

Вариант 4. Аналогичен варианту 1, но «крестик» прыгает со скакалкой. «Нолик» и «кружок» выполняют передачи и громко их считают. «Полосатик» считает количество прыжков за 10 (20)

передач. «Крестик» получает столько очков, сколько прыжков он успел выполнить за 10 передач. Затем игроки меняются ролями.

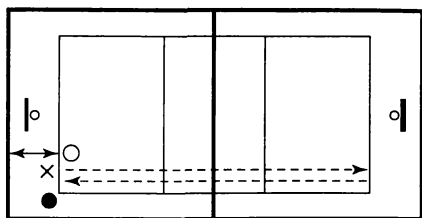


Рис. 17.
Игра «Гонка с передачами»
(вариант 3),
расположение игроков на поле

ИГРА «ПЕРЕДАЛ – БЕГИ (скачи)»

В отличие от игры «Передал – садись», здесь надо выполнять перемещение, это существенно приближает данную игру к баскетболу. Кроме того, игра «Передал – садись» достаточно опасна, так как в случае малейшей ошибки можно попасть мячом в голову кому-либо из сидящих игроков (начинающие игроки часто ошибаются, особенно когда спешат).

Вариант 1. Все участники игры делятся на группы (команды) по 4–6 человек, которые выполняют одно и то же задание. Расположение одной из групп показано на рис. 18. В данном случае используют номера по количеству участников, а не номера баскетбольных игроков.

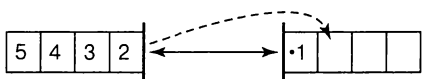


Рис. 18. Игра «Передал – беги (скачи)»
(вариант 1),
расположение одной из групп
игроков на поле

По сигналу 1-й игрок передает мяч 2-му, который его тут же возвращает назад, а сам перебегает на противоположную сторону и встает за 1-м; 1-й, получив мяч, передает его 3-му (рис. 19), и так далее. Все игроки колонны до выполнения передачи остаются на своих местах (хорошо, если места обозначены так, как показано на рис. 20), что позволяет 1-му передавать мяч с каждым разом на более дальнее расстояние. Когда мяч получает 5-й игрок, то он поднимает его вверх. По поднятым вверх мячам определяют, какая группа первой закончила упражнение, какая – второй, и т.д. В том же порядке распределяют места, которые занимают группы по завершении данного этапа.

Рис. 19. Игра «Передал – беги (скачи)» (вариант 1), перемещение игроков в группе

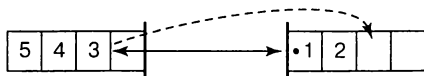


Рис. 20. Игра «Передал – беги (скачи)» (вариант 1), обозначение мест игроков в колонне

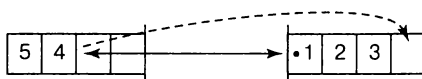
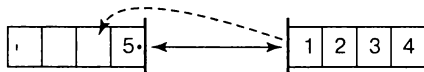


Рис. 21. Игра «Передал – беги (скачи)» (вариант 1), перемещение игроков



Затем по сигналу мяч начинают передавать 5-е игроки, а перемещение выполняют в другую сторону (рис. 21).

После того как все участники группы побывали в роли передающего игрока, по наименьшей сумме мест определяют команду-победителя.

Вариант 2. Первый игрок выполняет следующую передачу только после того, как его коснется перебегающий игрок.

Вариант 3. Перемещение выполняют прыжками на одной ноге.

Вариант 4. Перемещение выполняют в конец своей колонны, а колонна смещается вперед, к линии (рис. 22). Когда снова под-ходит очередь второго игрока, он поднимает мяч вверх.

Вариант 5. Аналогичен варианту 4, но 2-й игрок должен обе-жать 1-го (рис. 23).

Рис. 22. Игра «Передал – беги (скачи)» (вариант 4), перемещение игроков в конец колонны

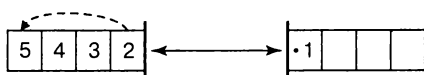
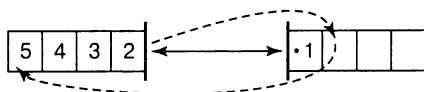


Рис. 23. Игра «Передал – беги (скачи)» (вариант 5), перемещение игроков



Вариант 6. Расположение игроков показано на рис. 24. 2-й игрок после выполнения передачи перемещается влево (за линию), опять получает и передает мяч, а затем направляется в конец колонны (рис. 25).

Вариант 7. Аналогичен варианту 6, но 2-й игрок должен обе-жать 1-го при возвращении в свою колонну (как в варианте 5).

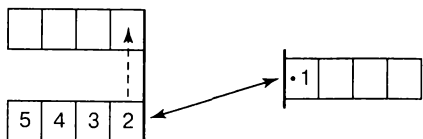


Рис. 24. Игра «Передал – беги (скачи)» (вариант 6), расположение игроков

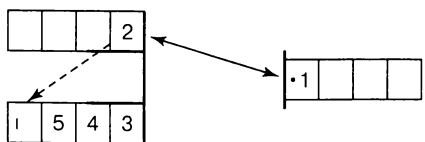


Рис. 25. Игра «Передал – беги (скачи)» (вариант 6), перемещение игроков

Варианты 4–7 можно выполнять в два круга и более, в зависимости от уровня подготовки игроков.

ИГРА «ГОНКА МЯЧА»

Вариант 1. Все участники игры разделены на пары. Условно обозначим игроков в парах символами «крестик» и «нолик». Первые три-четыре пары располагаются за лицевой линией волейбольной площадки, как показано на рис. 26, А. В руках у одного из игроков («нолика») мяч. По сигналу «крестик» («крестики») выбегает на 3 м вперед и останавливается, повернувшись лицом к «нолику». «Нолик» передает мяч «крестику», бежит вперед и останавливается на расстоянии 3 м от «крестика» (на трехметровой линии волейбольной площадки). «Крестик» передает ему мяч, и так далее. Гонку заканчивают, когда «нолик», оказавшись на лицевой линии волейбольной площадки, получает мяч и поднимает его вверх (либо касается им лицевой линии). По тому, в каком порядке поднимают вверх мячи, определяют места, занятые каждой из пар на данном этапе.

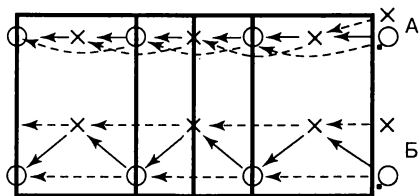


Рис. 26. Игра «Гонка мяча»: А – расположение игроков (вариант 1); Б – расположение игроков (вариант 2)

Затем в игру вступают следующие пары. После того как в игре побывают все пары, создают новые группы из пар, занявших одинаковые места. Первыми в дальнейшую борьбу вступают группы пар, занявших четвертые места. Затем те, кто занял третьи места,

вторые места и наконец первые места. Таким образом, все пары распределяют по местам с 1-го по 16-е (или иное).

В данной игре важно четко обозначить места остановки игроков. Если этого не сделать, бывает, что некоторые учащиеся забегают очень далеко и получают в связи с этим незаслуженное преимущество.

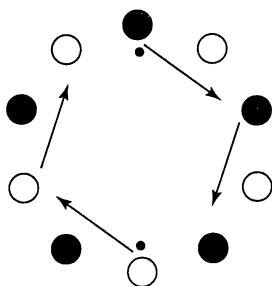
Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но игроки в парах располагаются и выполняют перемещение так, как показано на рис. 26, Б. Перемещение можно выполнять грудью или боком вперед (по заданию). В данном варианте соревнуются только две пары.

Вариант 3. Аналогичен вариантам 1 и 2, но перемещение выполняют в обе стороны, туда и обратно.

ИГРА «ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»

Две пятерки игроков соревнуются между собой. Расположение игроков показано на рис. 27. Каждая пятерка имеет мяч. Мячи находятся у игроков, стоящих друг напротив друга. По сигналу игроки начинают передавать мячи в левую сторону, стараясь догнать своим мячом мяч соперников. Команда, которая своим мячом обгоняет мяч соперников, получает 1 очко. Или же через 20–30 с после начала игры подают свисток, и та команда, чей мяч оказался ближе к мячу соперников, получает 1 очко. Затем игру повторяют в другую сторону. Игру можно проводить один или несколько раз. Побеждает команда, которая наберет наибольшее количество очков.

Рис. 27. Игра «Гонка мячей по кругу»,
расположение игроков



ИГРА «ОБГОНИ МЯЧ»

Вариант 1. Расположение игроков показано на рис. 28. Игроки условно обозначены символами «крестик» и «нолик». «Крестики» поочередно выполняют ускорение, а «нолики» передают мяч друг другу. По сигналу первый «крестик» выполняет ускорение

к противоположной лицевой линии с остановкой на линии и касается линии рукой. По этому же сигналу «нолики» начинают передавать мяч друг другу, и последний из них, получив мяч, касается мячом лицевой линии. Если «крестик» коснется рукой лицевой линии раньше мяча, то он зарабатывает 1 очко. Мяч возвращают в исходное положение, и ускорение выполняет следующий «крестик». После того как пробежали все «крестики», «ноликов» заменяют. Игру заканчивают, когда каждый игрок побывает в роли «нолика». Побеждает игрок, который набрал больше очков по окончании игры.

В зависимости от количества играющих «крестики» могут располагаться в одну, две или три колонны, а соответственно и бегать одновременно могут один, два или три игрока.

Если «нолики» всегда опережают «крестиков», то мяч в исходном положении может лежать на полу, кроме того, «нолик» может располагаться спиной к мячу. По сигналу он поворачивается, берет мяч и передает его.

Либо «нолик» выполняет бросок мяча в щит, ловит его и после этого начинает передачи. Бросок мяча в щит может служить сигналом к началу ускорения.

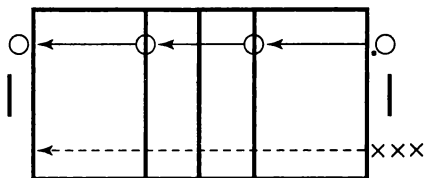


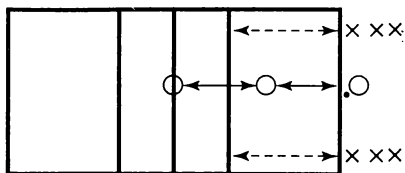
Рис. 28. Игра «Обгони мяч» (вариант 1),
расположение игроков

В зависимости от возраста и уровня подготовки игроков в игре могут участвовать не четыре, а пять «ноликов». В этом случае перемещение мяча будет медленнее.

Вариант 2. При большом количестве игроков колонны «крестиков» могут располагаться с разных сторон, но бег они выполняют с разных сторон поочередно. При этом «нолики» не возвращают мяч в исходное положение, а начинают передавать его с другой стороны.

Вариант 3. Игру проводят на половине площадки. Расположение игроков показано на рис. 29. «Крестики» бегут до трехметровой линии, касаются ее рукой и бегут обратно, т.е. пробегают два раза по 6 м. «Нолики» выполняют передачи до средней линии и обратно.

Рис. 29. Игра «Обгони мяч»
(вариант 3),
расположение игроков

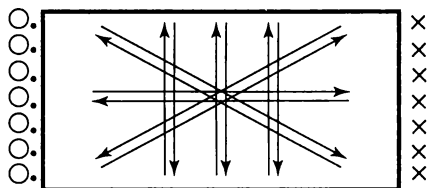


ИГРА «КАТЯЩАЯСЯ МИШЕНЬ»

Вариант 1. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки (рис. 30). Игроки одной команды имеют в руках баскетбольные мячи. По площадке, с одной стороны на другую, прокатывают футбольный мяч (или баскетбольный, но отличающийся по цвету). Пока мяч катится по площадке, команда, имеющая мячи, выполняет передачи, стараясь попасть в футбольный мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять передачи при следующем прокатывании футбольного мяча. За каждое касание мяча команда получает 1 очко. Очки, заработанные на нескольких этапах игры, суммируют. Обе команды выполняют равное количество передач. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Варианты прокатывания мяча показаны на рис. 30.

Рис. 30.
Игра «Катящаяся мишень»,
варианты
прокатывания мяча по площадке



Вариант 2. Передачи мяча может выполнять любые или заранее оговоренные, а также передачи после предварительных действий.

Примеры предварительных действий:

- поднять мяч, лежащий на полу (впереди, сбоку или позади игрока);
- поднять мяч, лежащий на полу на расстоянии 1,5–2 м от игрока;
- выполнить поворот из исходного положения, стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- подбросить мяч вверх, поймать его и выполнить передачу;

- то же, но поймать мяч в прыжке;
- подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, поймать мяч и после этого выполнить передачу.

Могут быть и другие варианты. Прокатывание мяча и выполнение предварительных действий начинают по звуковому сигналу. Если большинство игроков не успевают выполнить передачу, то начало прокатывания мяча чуть задерживают.

ИГРА «КАТАЮЩАЯСЯ МИШЕНЬ»

Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки (рис. 31). Игроки обеих команд имеют равное количество мячей. В центре площадки лежит футбольный мяч (или баскетбольный, но отличающийся по цвету). По сигналу обе команды начинают игру. Они стараются своими мячами закатить футбольный мяч за лицевую линию соперников и не дать соперникам закатить его за свою лицевую линию. Команду, которой это удастся, считают победителем. Игрокам нельзя касаться футбольного мяча. Все броски выполняют с использованием техники баскетбольных передач, не заступая за лицевую линию. Игроки, поймав мяч, бросают его с того же места, или, выполняя ведение, могут переместиться ближе к лицевой линии.

Можно разрешить игрокам подбирать мячи, находящиеся в поле, но только на своей половине. Подбрав мяч, игрок должен с ведением выбежать за лицевую линию.

Вместо футбольного мяча можно использовать набивной (медицинбол), но в этом случае его надо будет закатить за трехметровую линию волейбольной площадки.

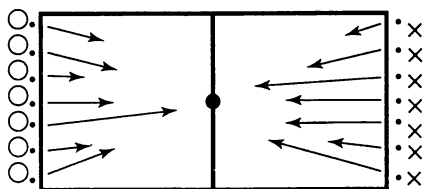


Рис. 31.

Игра «Катающаяся мишень»,
расположение игроков

ИГРА «ЛЕТЯЩАЯ МИШЕНЬ»

Класс делят на две группы, которые играют самостоятельно на разных половинах спортивного зала. Все участники игры имеют мячи.

Один игрок (бросающий) располагается на линии штрафного броска (желательно с мячом, по цвету отличающимся от других мячей), а остальные игроки группы находятся за пределами штрафной зоны, как при выполнении штрафных бросков. Бросающий игрок выполняет бросок в кольцо, а все другие игроки стараются сбить летящий мяч своими мячами. При этом нельзя сбивать мяч над корзиной и близко к бросающему игроку. Игроки сбивают мяч, используя строго определенные передачи, которые заранее определены учителем (тренером). После выполненного броска игроки подбирают мячи, занимают исходные положения, и игра повторяется. После выполнения трех, четырех или пяти бросков бросающего игрока заменяют.

Бросающий игрок, выполняя броски, может менять высоту траектории, бросать с отскоком от щита или сразу в кольцо, но ему нельзя делать обманных движений. Обманные движения можно включать в игру только при хорошем уровне подготовки игроков в том случае, если они все брошенные мячи сбивают и при этом могут легко увернуться от случайно брошенных мячей.

Игру можно проводить с подсчетом очков или без него. При подсчете очков за попадание в кольцо дают 5 очков, а за сбитый мяч – 1 очко. Если мяч был сбит над кольцом, то попадание не засчитывают, а бросающий получает 3 очка. За сбивание мяча близко к бросающему игроку нарушителя правил лишают всех заработанных очков и удаляют с поля на три или пять бросков. Побеждает игрок, который в сумме набрал наибольшее количество очков.

ИГРА «ЛЕТАЮЩАЯ МИШЕНЬ»

Игру проводят на всей площадке (по всему залу). Два игрока с одним мячом (желательно, чтобы он отличался по цвету от других мячей) располагаются в трехсекундных зонах с разных сторон площадки. Они выполняют передачи мяча друг другу. Другие игроки с мячами в руках располагаются за боковой линией волейбольной (баскетбольной) площадки (все с одной стороны). Они стараются своими мячами сбить летающий мяч. После выполнения 10–20 передач передающих игроков заменяют другими.

Вариант 1. По мере готовности игроков за боковой линией выполняется передача, и переданный мяч сбивают.

Вариант 2. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу. Сбивают каждую третью передачу.

Вариант 3. То же, но сбивают по сигналу учителя.

Вариант 4. Игроки за боковыми линиями располагаются с обеих сторон площадки.

ИГРА «ПЕРЕДАЧИ В ПРЫЖКЕ»

Все учащиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 4–5 м друг от друга. Они разбиты на пары, которые соревнуются одна с другой, или же пары соревнуются сами с собой. Игроки одной пары стоят в разных шеренгах. Все мячи в одной шеренге. По сигналу (звуковому или зрительному) учащиеся выполняют передачи в прыжке друг другу. Передачи выполняют в течение 20–30 с.

Первый игрок, подпрыгнув на месте, в высшей точке прыжка выполняет передачу партнеру (второму игроку) и должен выпустить мяч из рук до того, как коснется ногами пола. Второй игрок, подпрыгивает вверх, ловит мяч в высшей точке прыжка и тут же выполняет передачу так же до того момента, как коснется ногами пола. Затем аналогичное действие выполняет первый игрок, и т.д. Учитывают только правильно выполненные передачи. В момент окончания времени игры, если мяч был в полете и его поймали, то передачу засчитывают, если не поймали – не засчитывают.

Вариант 1. Каждая пара соревнуется сама с собой, стараясь от раза к разу улучшить свой результат.

Вариант 2. Класс делят на две команды. Пары из первой команды выполняют передачи, пары из второй команды подсчитывают количество передач. Затем команды меняются ролями. По наибольшему количеству передач определяют пару победителя, призеров и обладателей всех остальных мест.

ИГРА «ПЕРЕДАЧИ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ»

В данной игре вместо баскетбольного мяча используют набивной мяч («медицинбол»). Вес мяча должен соответствовать возрасту и физическим возможностям игроков.

Все учащиеся располагаются в две шеренги на расстоянии 4–6 м одна от другой. Игроки разбиты на пары, которые соревнуются одна с другой или сами с собой. Игроки одной пары стоят в разных шеренгах. Все мячи в одной шеренге. По сигналу (звуковому или зрительному) учащиеся выполняют передачи набивного мяча друг другу. Передачи выполняют в течение 20–30 с.

Вариант 1. Каждая пара соревнуется сама с собой, стараясь от раза к разу улучшить свой результат.

Вариант 2. Класс делят на две команды. Пары из первой команды выполняют передачи, а пары из второй команды подсчитывают количество передач. Затем команды меняются ролями. По наибольшему количеству передач определяют пару-победителя, призеров и обладателей всех остальных мест.

В игре применяют следующие передачи: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками (или одной) снизу. Все передачи выполняют без отскока от пола. Игрокам заранее объявляют способ передачи, выбор которого зависит от задачи урока или секционного занятия.

ИГРА «ПЕРЕДАЧИ ИЗ РУК В РУКИ»

Все участники игры делятся на группы (команды) по четыре человека. Игроки одной группы образуют круг, располагаясь при этом лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Каждая группа имеет один мяч в руках игрока, считающегося первым. По сигналу первый игрок передает мяч второму из рук в руки, второй – третьему, третий – четвертому, а четвертый – первому. Первый, получив мяч, поднимает его двумя руками вверх. Поднятый вверх мяч означает, что команда завершила круг. По тому, в каком порядке поднимают мячи, и определяют места команд. Следующий круг выполняют в другую сторону.

По заданию учителя (или тренера) игроки могут выполнять один или несколько кругов и только по завершении задания поднимать мяч вверх.

ИГРА «БЫК В КРУГЕ»

Вариант 1. Учащиеся делятся на группы, в каждой не менее семи игроков. Каждая группа располагается у одного из кругов баскетбольной площадки. Водящий игрок («бык») встает внутри круга. Остальные шесть (или более) игроков располагаются за пределами круга, рядом с линией, на одинаковом расстоянии друг от друга. Мяч – у одного из игроков, находящихся за пределами круга. Он старается передать мяч любому из партнеров за исключением двух игроков, стоящих рядом с ним. Можно использовать финты и любые передачи, но нельзя передавать мяч выше головы. «Бык», не выходя за пределы круга, старается коснуться мяча при передаче или в руках игрока. Если ему это удастся, то он меняется местами с передающим.

Игрок с мячом не имеет права отходить от круга, делать пробежки, стоять с мячом более 5 с, а также передавать мяч выше головы или рядом стоящему игроку. Допустив любое из этих нарушений, он меняется местами с «быком».

Вариант 2. Игру проводят в группах, состоящих из четырех, пяти или шести игроков. В этом случае разрешается передавать мяч рядом стоящему игроку. В остальном игра аналогична варианту 1.

ИГРА «САЛКИ МЯЧОМ»

Вариант 1. Выбирают одну или две пары водящих в зависимости от количества играющих и уровня их подготовки. Остальные учащиеся свободно разбегаются по площадке. Каждая пара водящих имеет мяч. Игроки одной пары, передавая мяч друг другу без ведения, стараются приблизиться к любому игроку и осалить его мячом. При этом мяч следует удерживать двумя руками, и он должен остаться в руках водящего после осаливания. Осаливание не засчитывают, если водящие совершают пробежку или роняют мяч из рук при осаливании. Осаленный игрок меняется ролями с одним игроком из пары. Смена игроков в парах происходит поочередно.

Вариант 2. Все игроки разделены на пары. Каждая пара имеет мяч. Игроки одной пары намечают себе игрока, которого хотят осалить. Осалив одного, намечают другого, и т.д. Одного и того же игрока дважды салить нельзя. По завершении игры сравнивают количество очков, набранных разными парами.

ИГРА «БОРЬБА ЗА МЯЧ»

Вариант 1. Играют пара на пару. На одной половине площадки могут находиться только две пары (при высоком уровне подготовки игроков может быть и четыре пары, но играют они отдельно). Одна пара владеет мячом. По сигналу игроки одной пары начинают выполнять передачи друг другу, при этом считают передачи громко вслух. Ведение мяча выполнять нельзя, а перемещаться без мяча можно. Игроки стараются выполнить как можно больше передач. Вторая пара старается перехватить мяч и сделать то же самое.

Количество выполненных передач суммируют, подсчет идет нарастающим итогом. Например, пара выполнила 5 передач и потеряла мяч, затем, перехватив мяч, выполнила еще 3 передачи, сумма составит 8 передач. Побеждает пара, которая первой набрала 20 передач.

Если уровень подготовки игроков слабый или ограничено время игры, то можно набирать 10 передач.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но игру проводят на время. Пару, у которой через 1 мин игры сумма передач больше, чем у другой, считают победителем.

Вариант 3. Аналогичен вариантам 1 и 2, проводят на время, но вместо общей суммы количества передач в зачет идет наибольшее количество передач, выполненных подряд (до перехвата).

ИГРА «НЕТ МЯЧА – ЗАЩИЩАЙСЯ»

Игру проводят в парах. Игроки выполняют передачи на скорость (расположение игроков показано на рис. 32). В момент сигнала (звукового или зрительного) игрок, оставшийся без мяча, оказывается в роли защитника. Игрок с мячом – нападающий. Если в момент сигнала оба игрока были без мяча, то нападающим считают того, к кому мяч в это время летит, или того, кто первый овладел мячом, если мяч был потерян.

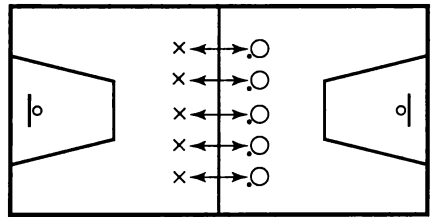


Рис. 32.

*Игра «Нет мяча – защищайся»,
расположение игроков*

Вариант 1. Нападающий атакует корзину, расположенную за его спиной (рис. 33). При этом защитник пытается догнать нападающего и помешать ему попасть мячом в кольцо. Если нападающий попадает в кольцо, то зарабатывает 1 очко. Если промахивается, то 1 очко получает защитник, но только в том случае, если он бежал за нападающим (играл в защите).

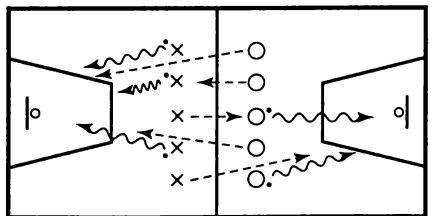


Рис. 33.

*Игра «Нет мяча – защищайся»,
возможные схемы
движения игроков*

В данной игре бросок в кольцо можно выполнять с места (с остановкой после ведения), в движении или любым из этих способов, что заранее определяет учитель.

Вариант 2. Нападающий атакует корзину, расположенную за спиной защитника, т.е. нападающий должен пройти защитника.

Броски

ИГРА «БРОСКОВАЯ ШКОЛА»

«Бросковая школа» включает несколько «школ» (или уровней) – начальную, среднюю, старшую и высшую (или школу мастеров).

В игре «Бросковая школа» можно выбрать один из двух вариантов: большой или малый.

Схема расположения точек для выполнения бросков по варианту большой школы показана на рис. 34 (в правой его части).

Расположение точек для выполнения бросков на уровне начальной школы обозначено на рисунке малой окружностью (точечной линией). В программу начальной школы входят все броски, выполняемые с близкого расстояния, программа включает в себя 3 точки, показанные на малой окружности.

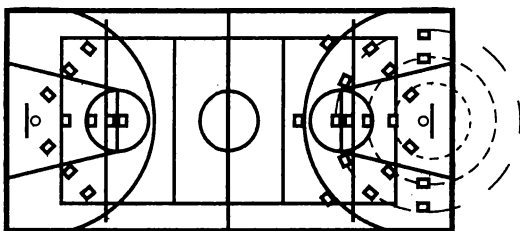


Рис. 34.

*Игра «Бросковая школа»,
расположение точек
для выполнения бросков*

Расположение точек для выполнения бросков на уровне средней школы обозначено на рисунке средней окружностью (мелкой пунктирной линией). В программу средней школы входят все броски, выполняемые с близкого и среднего расстояний. Она включает в себя 8 точек (3 + 5).

Расположение точек для выполнения бросков на уровне старшей школы обозначены на рисунке большой окружностью (крупной пунктирной линией). В нее входят все броски, выполняемые с близкого, среднего и дальнего расстояний. Старшая школа включает в себя 15 точек (3 + 5 + 7).

Программа высшей школы (школы мастеров) включает в себя все 18 точек, изображенных в правой части рисунка (3 + 5 + 7 + 3).

Схема расположения игроков (точек), занимающихся по программе малой «Бросковой школы», показана в левой части рис. 34. В малый вариант входят лишь начальная, средняя и старшая школы. Малая «Бросковая школа» включает в себя всего 9 точек (3 + 3 + 3).

В зависимости от условий занятий и от того, какие задачи предстоит решать в ходе обучения, учащимся следует предложить программу одной из «Бросковых школ». Но в любом случае, начиная обучение, игроки последовательно должны пройти все точки начальной школы, затем все точки средней школы, потом – старшей и наконец приступить к программе высшей школы.

Вариант 1. Игру проводят в парах. Первый игрок выполняет броски, стараясь пройти все точки начальной школы, второй подает ему мяч. Если первый игрок справился с начальной школой, он переходит к освоению средней школы, и т.д. Если при выполнении бросков первый игрок допускает промах, то к прохождению школы приступает второй игрок. Если второй промахивается, то опять начинает первый.

Для прохождения **начальной школы** необходимо выполнить по 3 броска с каждой точки с близкого расстояния и каждый раз попасть мячом в кольцо. Другими словами, игрок должен выполнить всего 9 бросков и 9 раз попасть в кольцо (9 из 9). После каждого промаха игрок начинает прохождение школы сначала.

Для прохождения **средней школы** следует вначале выполнить по одному броску с каждой точки с близкого расстояния, затем по 3 броска с каждой точки со среднего расстояния и каждый раз попасть мячом в кольцо. Игрок должен выполнить всего 18 бросков и 18 раз попасть в кольцо (18 из 18). После каждого промаха игрок начинает прохождение средней школы сначала.

Для прохождения **старшей школы** необходимо вначале выполнить по одному броску с каждой точки с близкого и среднего расстояний, затем по 3 броска с каждой точки с дальнего расстояния и каждый раз попасть мячом в кольцо. Игрок должен выполнить всего 29 бросков и 29 раз попасть в кольцо (29 из 29). После каждого промаха игрок начинает прохождение старшей школы сначала.

Для прохождения **высшей школы** необходимо вначале выполнить по одному броску с каждой точки с близкого, среднего

и дальнего расстояний, а затем по 3 броска с каждой точки самого дальнего расстояния и каждый раз попасть мячом в кольцо. Игрок должен выполнить всего 24 броска и 24 раза попасть в кольцо (24 из 24). После каждого промаха игрок начинает прохождение высшей школы сначала.

При выполнении бросков игроки могут проходить точки одного уровня в строго определенной последовательности или в произвольном порядке, что заранее оговаривает учитель (тренер).

Вариант 2 (упрощенный). Аналогичен варианту 1. Отличие заключается в том, что игроку разрешается несколько раз допустить промахи по кольцу. Один раз – при прохождении начальной школы (попасть 9 из 10). Два раза – при прохождении средней школы (попасть 18 из 20). Три раза – при прохождении старшей школы (попасть 29 из 32). Четыре раза – при прохождении высшей школы (попасть 24 из 28).

После промаха игрок продолжает выполнение упражнения до тех пор, пока не исчерпает допустимое количество промахов.

Вариант 3. Игроки соревнуются между собой, кто дальше сумеет пройти «Бросковую школу» до первого промаха (до второго или третьего). Возможен вариант, при котором бросать можно по одному разу с каждой точки.

Вариант 4. Так называемый «лучевой» вариант «Бросковой школы». В данном случае преимущественно используют позиции малой «Бросковой школы». В левой части рис. 34 обозначены три линии бросков (три «луча»). Броски выполняются «по лучам». Первый бросок (или броски) выполняют с близкого расстояния на одном из «лучей». Второй бросок – со среднего расстояния на том же «луче». Третий – с дальнего расстояния на том же «луче». Когда удачно пройден один «луч», переходят к следующему, и т.д. С каждой точки можно выполнять от одного до трех бросков (по заданию или договоренности).

ИГРА «БРОСКОВАЯ ШКОЛА С КЛАССАМИ»

Игра подобна игре «Бросковая школа». Она так же включает несколько школ (или уровней) – начальную, среднюю, старшую и высшую (школу мастеров). Программа каждой школы (уровня) разделена на три класса.

В *начальной школе* игрок сначала осваивает программу *первого класса*. Для этого он должен выполнить по одному броску с каждой из трех точек начальной школы (3 броска) и каждый

раз попасть мячом в кольцо. Если игроку это удастся, он переходит к программе следующего класса, если нет, то «остается на второй год» и начинает обучение сначала.

Осваивая программу **второго класса**, игрок должен выполнить по 2 броска с каждой из трех точек начальной школы (6 бросков) и каждый раз попасть мячом в кольцо. В **третьем классе** игрок выполняет по 3 броска с каждой точки (9 бросков). Выполнив программу третьего класса начальной школы, игрок завершает обучение в начальной школе и переводится в среднюю школу.

Следует отметить, что, осваивая программу каждого класса, игрок должен выполнить все предписанное количество бросков независимо от количества попаданий в кольцо (первый класс – 3 броска, второй класс – 6 бросков, третий класс – 9 бросков). Только выполнение этого условия дает возможность каждому игроку полноценно тренироваться, успешно осваивать программу и постепенно улучшать свои результаты. Для того чтобы перейти в следующий класс, необходимо при каждом броске попадать мячом в кольцо.

Занимаясь по программе **средней школы** (независимо от того, какой вариант школы выбран – малый или большой), игрок так же последовательно осваивает все упражнения трех классов, выполняя броски с точек средней школы. В данной игре (в отличие от «Бросковой школы») броски выполняются только со среднего расстояния.

Программы старшей и высшей школы аналогичным образом разделены на классы, и игроки осваивают их так же последовательно.

Данную игру можно использовать в качестве подготовительной к освоению игры «Бросковая школа».

ИГРА «ШКОЛА СНАЙПЕРОВ»

Игра аналогична игре «Бросковая школа». Отличие состоит в том, что кольцо закрывают специальным «бубликом», чтобы диаметр кольца стал меньше обычного и в него было труднее попасть мячом. Только хорошо подготовленному игроку, настоящему «снайперу», под силу пройти всю школу.

«Бублик» представляет собой кольцо, вырезанное из фанеры толщиной 8–10 мм. Внешний диаметр «бублика» 49 см, внутренний диаметр – 29 см. «Бублик» кладут на баскетбольное кольцо и прикрепляют его к кольцу с помощью резиновой скакалки без

ручек. Чтобы провести такое усовершенствование, необходимо иметь всего лишь стремянку. В данном случае предложен простейший вариант «бублика» с минимальным внутренним диаметром. Можно сделать «бублики» с внутренними диаметрами, например, 33 см или 37 см.

ИГРА «ШКОЛА СНАЙПЕРОВ С КЛАССАМИ»

Игра аналогична игре «Бросковая школа с классами», отличие состоит в том, что кольцо закрыто «бубликом».

Данную игру можно использовать в качестве подготовительной к игре «Школа снайперов».

ИГРА «ТРИ И ТРИ (5 И 5)»

Играют в паре (или в тройке). Каждый игрок выполняет по 3 броска подряд с одной точки. Первый игрок бросает, второй подает мяч. Выигрывает тот, кто забросил больше мячей, он получает 1 очко, и игра продолжается. Следующие броски можно выполнять с той же точки или с другой (по заданию учителя).

В зависимости от уровня подготовки игроков и количества отведенного времени можно проводить игру и по 5 бросков.

ИГРА «ПЯТАЧКИ»

Вариант 1. Играют в паре, поочередно выполняя броски. Первый игрок выполняет бросок с любой точки. Если первый промахивается, то второй тоже выполняет бросок с любой точки. Но если первый (или любой из игроков) попадает в кольцо, то второй должен бросать мяч с той же точки, с которой забросил первый.

Далее возможны следующие продолжения:

- если второй промахивается, то получает штрафное очко, а первый игрок в этом случае выполняет бросок с любой точки;
- если второй попадает мячом в кольцо, то первый опять выполняет бросок с той же точки.

Но в случае промаха первый теперь имеет 2 штрафных очка, так как в кольцо уже попали два раза подряд. Таким образом, игроки бросают мяч с одной и той же точки до тех пор, пока кто-нибудь не промахнется. Промахнувшийся игрок имеет столько штрафных очков, сколько мячей подряд было заброшено в кольцо.

Проигравшим считают того, кто первым наберет 5 штрафных очков.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но играют три и более игроков. Все игроки имеют номера и выполняют броски в строго определенной последовательности (1, 2, 3, 1, 2 и т.д.). Тот, кто наберет 5 штрафных очков, выбывает из игры. Игру проводят до тех пор, пока на площадке не останется других игроков, кроме одного. Его и считают победителем.

Вариант 3. Аналогичен варианту 2, но играют без выбывания игроков. Игру проводят в течение определенного времени. Побеждает тот, кто имеет меньше штрафных очков.

ИГРА «ПЯТАЧКИ С БРОСКОМ В ДВИЖЕНИИ»

Игра аналогична игре «Пятачки», но игроки выполняют бросок по кольцу в движении. Игрок с мячом в руках располагается в любой точке. Он с места начинает бросок по кольцу в движении, при этом он может ударить мячом в пол только один раз.

ИГРА «БРОСАЙ, КАК Я»

Вариант 1. Играют в парах. Игрок с мячом в руках располагается в любой точке. Он с места начинает бросок по кольцу в движении, при этом он может ударить мячом в пол только один раз. Второй игрок с этой же точки должен повторить бросок, причем забросить мяч в кольцо с той же стороны и тем же способом, как это сделал первый. Если первый забросил мяч в кольцо, а второй – нет, то первый получает 1 очко. Если, наоборот, мяч забросил второй игрок, а первый не забросил, то 1 очко получает второй. Если оба игрока попадают в кольцо или оба промахиваются, то в этом случае очков не получает никто.

Далее второй игрок со своей точки совершает свой бросок, и т.д. Побеждает тот, кто после равного количества выполненных бросков имеет наибольшее количество очков.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но разрешено более продолжительное ведение мяча.

Вариант 3. Аналогичен варианту 1, но разрешены любые броски как с места, так и в движении.

ИГРА «ДВАДЦАТЬ ОДНО»

Вариант 1. Играют в паре. Игроки поочередно выполняют от одного до трех бросков, в зависимости от количества попаданий в кольцо. Первый бросок всегда выполняют с дальней дистанции, например со штрафной линии или с линии трехочковых бросков.

Если игрок с первого броска попадает в кольцо, то зарабатывает 3 очка, прекращает броски и отдает мяч партнеру.

Если игрок с первого броска промахивается, то он обязательно должен подобрать мяч после первого отскока от пола, не допуская пробежки. Далее он выполняет второй бросок с того места, где поймал мяч. Если второй бросок окажется удачным, то игрок зарабатывает 2 очка и отдает мяч партнеру.

Если игрок промахивается и во второй раз, то он должен поймать мяч на лету, не дав ему коснуться пола. Если все сделано правильно, то он выполняет третий бросок с того места, где поймал мяч. За попадание с третьего броска игрок получает 1 очко и отдает мяч.

Второй игрок выполняет броски аналогичным образом. Очки от бросков с разных попыток суммируют. Побеждает тот, кто первым наберет 21 очко.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но играют трое и более игроков.

Вариант 3. Аналогичен вариантам 1 и 2. Отличие заключается в том, что нужно набрать точно 21 очко, ни больше, ни меньше.

ИГРА «ПОДБОР»

Играют в паре, поочередно выполняя броски с определенно расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок забросил мяч в кольцо после первого броска, то он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если игрок на подбор не пошел, то очков вообще не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч, не дав ему коснуться пола, то получает право на еще один бросок. При попадании в кольцо после второго броска он получает 1 очко. В случае промаха игрок должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора. Может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать ни одного очка. Игрок может выполнить всего два броска. Затем он отдает мяч партнеру, который выполняет аналогичные действия.

Играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков. Побеждает тот, кто при равном количестве бросков набрал больше очков.

ИГРА «НЕНАСЫТНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»

Вариант 1. Игру проводят в парах. Первый – баскетболист, второй – судья. По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 1 мин (или за 30 с) забросить как можно больше мячей. За каждый правильно (без ошибок) заброшенный мяч он получает 1 очко. Второй отмечает ошибки и подсчитывает очки. Ошибками являются: нарушение правил ведения, пробежки, броски с дальнего расстояния и т.п. Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

Вариант 2. Подобен варианту 1, но каждый игрок имеет мяч, сам подсчитывает очки и соревнуется сам с собой, стараясь раз за разом забросить все больше мячей.

ИГРА «МУРАВЕЙНИК»

Вариант 1. Игру проводят на всей площадке с использованием двух игровых колец. Каждый игрок имеет мяч. По сигналу учителя игроки начинают выполнять броски в два игровых кольца. Бросив мяч в одно кольцо, игрок с ведением мяча перемещается к противоположному кольцу, и т.д. Два раза подряд в одно кольцо мяч бросать нельзя. Каждый игрок старается за 1 мин (или за 30 с) забросить как можно больше мячей. За каждый правильно заброшенный мяч (без ошибок) он получает 1 очко. Игрок сам подсчитывает очки и соревнуется сам с собой, стараясь раз за разом забросить все больше мячей.

В зависимости от уровня подготовки игроков броски можно выполнять с разных расстояний. Например, начинающие игроки выполняют броски только с близкого расстояния. Более подготовленные – с близкого и среднего расстояний. Хорошо подготовленные – с любого расстояния либо с конкретной дистанции в зависимости от задач, поставленных учителем.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но игру проводят в парах. Первый – баскетболист, второй – судья. Второй отмечает ошибки первого и подсчитывает очки. Ошибками являются: нарушение правил ведения, пробежки, броски с дальнего расстояния и т.п. Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

Вариант 3. Аналогичен вариантам 1 и 2. Отличие состоит в том, что в случае промаха разрешено один раз добить мяч.

ИГРА «МУРАВЕЙНИК В ПАРАХ»

Все игроки разбиты на пары. Каждая пара имеет мяч, это игроки одной команды. Игроки в парах сами подсчитывают очки и соревнуются сами с собой, стараясь раз за разом забросить больше мячей.

Вариант 1. Ведение с сопровождением. Первый игрок ведет мяч, второй сопровождает. Разрешено добить мяч, но только один раз. При движении в обратную сторону второй игрок ведет мяч, первый сопровождает.

Вариант 2. Без ведения мяча. Выполняя передачи с перемещением, пара атакует то одно кольцо, то другое.

ИГРА «КУДА ГЛАЗА ГЛЯДЯТ»

Игра аналогична игре «Муравейник», но броски выполняют в любое кольцо из тех, что имеются в спортивном зале. Два раза подряд в одно и то же кольцо бросать нельзя.

ИГРА «ПРЫГУН И БАСКЕТБОЛИСТ»

Вариант 1. Игроки разбиваются на четверки. В четверках первый – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи.

По сигналу учителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 с забросить как можно больше мячей. Засчитывают только правильно заброшенные мячи (без ошибок). Второй выполняет прыжки со скакалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравнивают к одному попаданию в кольцо. Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время игры, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Победитель получает 1 очко, формируется новая пара и упражнение повторяют.

Игроки соревнуются между собой по круговой системе, выполняя при этом два круга. В одном из кругов каждый выступает в роли баскетболиста, в другом – в роли прыгуна. Побеждает игрок, который имеет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1. Отличие состоит в том, что баскетболист выполняет броски в течение всего того времени, пока прыгун совершает 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист, количество очков равно количеству заброшенных мячей.

ИГРА «МЕТКИЕ БРОСКИ»

Играют в паре. Игроки выполняют по 2 (3) штрафных броска, делая при этом 3–5 кругов, или же играют в течение определенного времени, но выполняют равное количество бросков. Когда первый игрок бросает, второй подает ему мяч. Самым метким считается тот, кто набрал больше очков.

В зависимости от возраста игроки штрафные броски могут выполнять не от штрафной линии, а с более близкого расстояния (см. главу «Методика проведения подвижных игр»).

ИГРА «КОРМЛЕНИЕ ПТЕНЦОВ»

Вариант 1. Игру проводят в четверках. Четверка делится на пары, которые соревнуются между собой. Первые игроки («птенцы») из каждой пары располагаются на линии штрафного броска так, чтобы каждый из них находился на одинаковом расстоянии от кольца (рис. 35). Вторые игроки («птицы») с мячами в руках первоначально располагаются под щитом. По сигналу учителя начинают игру. Вторые игроки передают мячи первым («кормят птенцов»), а те выполняют броски в кольцо, не сходя с места. Вторые быстро подбирают мячи, опять передают своим игрокам, и т.д. Первые игроки все время остаются на своих местах, подбирать мячи могут только вторые. Через 30 с (или 1 мин) подают сигнал об окончании первой половины игры. Игроки в парах меняются ролями (первый подает, второй бросает), и проводят вторую половину игры. Побеждает пара, которая в сумме забросила наибольшее количество мячей («проглотила больше корма»).

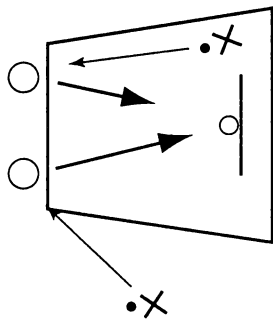


Рис. 35. Игра «Кормление птенцов»,
расположение игроков

В зависимости от возможностей игроков и поставленных задач броски можно выполнять с любых других точек, не только

со штрафной линии, но игроки должны располагаться на одинаковом расстоянии от кольца и под одинаковым углом к щиту (см. описание игры «Бросковая школа»). Бросающий игрок всегда остается на месте.

Вариант 2. Пары соревнуются между собой не на время, а кто первый забросит 5 (10) мячей. Побеждает пара, которая забросила наибольшее количество мячей по сумме результатов первой и второй половины игры.

Вариант 3. Класс делится на пары. Все пары соревнуются между собой по круговой системе (за победу – 2 очка, за поражение – 1 очко) или по кубковой системе без выбывания.

Вариант 4. Игроки делятся на тройки (один «птенец» и две «птицы»). Каждая «птица» имеет мяч. Обе «птицы» стараются сделать так, чтобы у «птенца» всегда был один мяч, но не было одновременно двух мячей.

ИГРА «ДВОЕЧКИ» («Троечки»)

Вариант 1. Играют пара на пару (или тройка на тройку, если играют в «троечки»). Игроки поочередно выполняют по 2 штрафных броска (если играют в «троечки», то по 3 броска).

Один игрок первой пары располагается у линии штрафного броска, а остальные – за пределами 3-секундной зоны, как при выполнении штрафных бросков. Игроку у штрафной линии дают мяч, и он выполняет штрафной бросок. Если игрок попадает мячом в кольцо, то его команда зарабатывает 1 очко. Если игрок промахивается, то начинают игру, которая имеет два варианта продолжения.

1. Если мячом завладевает защищающаяся команда, то игру прекращают, и опять переходят к штрафным броскам.

2. Если мячом завладеет бросающая команда, то она стремится забросить мяч в кольцо. При попадании мяча в кольцо команда получает 1 очко, и опять переходят к штрафным броскам.

Первый игрок выполняет второй штрафной бросок. После того как он выполнил два броска, начинает выполнять броски второй игрок первой команды. Когда одна команда выполнила все свои броски, начинает бросать вторая команда.

Игру заканчивают, когда все участники выполнили по два своих броска. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Штрафные броски выполняют в зависимости от возраста и возможностей игроков.

Учащиеся 5–6-х классов выполняют броски с расстояния 1,85–1,9 м от щита (с лицевой линии волейбольной площадки в школьном зале размером 24×12 м).

Учащиеся 7–8-х классов – с расстояния 3–3,05 м от щита (с дуги круга баскетбольной разметки в школьном зале при радиусе круга 1,6 м).

Учащиеся 9-х классов – с расстояния 4,1–4,15 м (с лицевой линии бадминтонной площадки в школьном зале размером 24×12 м).

Учащиеся 10–11-х классов – с линии штрафного броска.

Вариант 2. Игроки разных команд выполняют броски поочередно.

Вариант 3. За попадание мяча в корзину со штрафного броска дают 2 очка, за попадание с игры – 1 очко.

Вариант 4. Игроки выполняют не штрафные броски, а броски с других, заранее оговоренных точек.

ИГРА «ОДИНОКИЙ ЗАЩИТНИК»

Игру проводят в четверках. Три игрока располагаются на расстоянии 2–3 м от середины щита, при этом один игрок встает под прямым углом к щиту, а двое других – под углом 45°, но с разных сторон щита. Эти игроки не имеют права сходить со своих мест. Четвертый игрок – защитник (с мячом в руках) располагается под кольцом. Защитник выполняет передачу любому из игроков тройки с отскоком от пола, что является сигналом к началу игры. Нападающий, получив мяч, может сразу бросить его в кольцо или выполнить передачу партнеру. Допускается (и даже весьма желательно) применение обманных движений. Но игрокам запрещено сходить со своих мест. Защитник, передав мяч, переходит к защитным действиям. Если вследствие его действий нападающие не могут забросить мяч в кольцо, защитник получает 1 очко.

Один защитник может начинать игру 3–5 раз, затем его заменяют, а нападающие при этом меняются местами, чтобы выполнять броски с других точек.

Побеждает игрок, который, будучи защитником, набрал наибольшее количество очков.

ИГРА «БРОСКИ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ»

Вариант 1. Играют в паре. Первый игрок (нападающий) располагается на расстоянии 2–3 м от кольца. Расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков. Второй игрок (защит-

ник) – под кольцом, с мячом в руках. Он выполняет передачу с отскоком от пола, первому игроку и старается как можно быстрее приблизиться к нему. Второй игрок, располагаясь на расстоянии 50–80 см от нападающего, принимает защитную стойку: левая рука поднята вверх; кисть правой руки – на уровне живота. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо, «через руку» защитника. Защитник не оказывает сопротивления, а лишь имитирует защиту (пассивная защита), внимательно наблюдая за действиями нападающего. Если нападающий попал мячом в кольцо, то он зарабатывает 1 очко, если промахнулся – 1 очко получает защитник.

Один защитник начинает игру три раза подряд, затем игроки меняются ролями и повторяют игру. Побеждает игрок, который набрал наибольшее количество очков.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но с активной защитой. Защитник старается накрыть мяч верхней (левой) рукой или выбить его нижней (правой) рукой.

Защитные действия и овладение мячом

ИГРА «ПРИЛИПАЛА»

Вариант 1. Играют в паре. Первый игрок свободно бегаёт по всей площадке. Второй располагается рядом с первым и старается находиться как можно ближе к нему. Разрешается небольшое касание рукой (тыльной стороной). Через некоторое время игроки меняются ролями.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1. Отличие заключается в том, что игроки должны все время видеть мяч в руках учителя (тренера). Если мяч в правой руке учителя (справа), то первый игрок убегает, а второй «прилипает». Если мяч в левой руке учителя (слева), то второй убегает, а первый «прилипает».

ИГРА «ПИРАНЬИ ПАРНЫЕ»

Играют в паре. Первый игрок убегает, а второй старается осалить («укусить») его возможно большее количество раз в течение 20–30 с. Осаливать можно только одной рукой. После короткого отдыха игроки меняются ролями. Побеждает тот, кому удалось осалить партнера большее число раз.

В этой игре учащимся следует напомнить, что они всего лишь играют в игру, а не соперничают «не на жизнь, а на смерть».

Касание партнера, играющего роль «пираньи», не настоящее, и даже если кому-то приходится проиграть, это не трагедия. Значительно более тяжелые последствия могут наступить, если игрок будет бегать по площадке с огромной скоростью, столкнется с одним из партнеров и получит травму. Если учитель не проводит перед началом игры подобной беседы с учениками, случается так, что игроки в азарте игры стараются убежать от партнеров с максимально возможной скоростью, что нередко приводит к столкновениям и травмам. Следует иметь в виду, что такое безоглядное, рискованное увлечение игрой свойственно школьникам всех возрастов, с 1-го по 11-й класс.

ИГРА «РЕЗИНКА»

Вариант 1. Играют в парах. Первый игрок (нападающий) повторяет (отрабатывает, совершенствует) различные варианты ведения мяча, свободно перемещаясь по всей площадке. Второй игрок (защитник) должен все время находиться между нападающим и кольцом. При этом ему следует держаться на расстоянии 1,5–2 м от нападающего, лицом к нему, спиной к кольцу.

Чтобы лучше понять, какова его задача на площадке, защитник должен представить себе резинку, один конец которой привязан к кольцу, а второй – к поясу нападающего. Защитник должен все время находиться на этой мысленной «резинке» на расстоянии 1,5–2 м от нападающего (рис. 36).

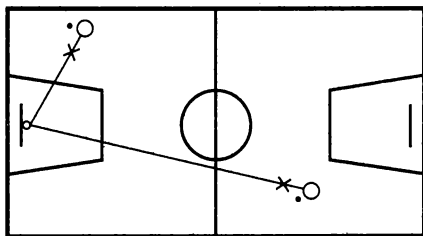


Рис. 36. Игра «Резинка», движение игроков

Перед первым игроком не стоит задача обойти защитника или прорваться к кольцу. Он лишь выполняет (совершенствует) ведение мяча, стараясь не задевать остальных играющих, и все время следит за правильностью расположения второго игрока (фиксирует его ошибки).

Второй игрок должен сохранять свое «положение» при любых перемещениях первого. Кроме того, он должен помнить о том, что

на площадке много других игроков, и необходимо перемещаться так, чтобы не сталкиваться с ними. Если защитник по какой-либо причине оказывается не на своем месте, он должен тут же исправиться.

Кольцо, к которому «привязана резинка» (т.е. которое должен защищать защитник), определяет учитель. Весь класс защищает одно кольцо.

Защитник получает 2 штрафных очка, если находится не «на резинке», т.е. не защищает кольцо, 1 штрафное очко – если находится на расстоянии 3 м и более от нападающего, а также, если слишком долго возвращается на свою позицию «на резинке» после вынужденного «маневрирования» по полю.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1. Отличие состоит в том, что оба игрока без мячей. Первый повторяет различные варианты перемещений, свободно перемещаясь по всей площадке.

Вариант 3. Аналогичен варианту 2. Отличие в том, что по сигналу игроки меняются ролями, при этом первый защищает одно кольцо, а второй – другое (как в игре).

ИГРА «СОБАЧКИ БЕЗ ВЕДЕНИЯ»

Вариант 1. Игру проводят в тройках. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, при этом им разрешено перемещаться в любом направлении. Естественно, что перемещаться они могут только без мяча, а с мячом должны находиться на месте. Третий игрок – водящий («собачка»), он старается отнять мяч или осалить его (по заданию учителя). В случае удачи водящий меняется ролями с одним из игроков. Смена игроков происходит по очереди, чтобы каждый побывал в роли водящего. Если «собачка» долго не может осалить мяч, ее заменяют.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но «собачка» может отнимать мяч лишь в течение определенного времени. За каждое осаливание мяча (или выбивание) водящий получает очки. После того как все игроки побывают в роли «собачки», определяют победителя. Им становится тот, кто набрал больше очков.

Вариант 3. Аналогичен варианту 2. Отличие состоит в том, что игроки выполняют определенное количество передач. Например, игроки должны выполнить 15 (20) передач, только после этого водящего заменяют. Победителем становится тот, кто набрал больше очков.

ИГРА «СОБАЧКИ С ВЕДЕНИЕМ»

Вариант 1. Игра аналогична игре «Собачки без ведения», но игрокам разрешено ведение мяча. Если игрок допускает ошибку при ведении или теряет мяч, его заменяют. Водящего меняют и в случаях, когда игроки теряют контроль над мячом.

Вариант 2. Игру проводят в парах. Одна пара владеет мячом, другая пара выполняет роль «собачек».

ИГРА «ВЫРВИ МЯЧ»

Два игрока стоят лицом друг к другу и удерживают мяч двумя руками. По сигналу каждый старается вырвать мяч у соперника. Тот, кому это удастся (не нарушая правил), получает 1 очко, и игру повторяют.

Довольно часто начинающие игроки, вырвав мяч у соперника, совершают пробежку (делают шаги с мячом в руках), что является нарушением правил.

ИГРА «КТО БЫСТРЕЕ ВОЗЬМЕТ МЯЧ»

Вариант 1. Играют в паре. Между игроками на полу лежит мяч. Каждый из игроков держит правую ногу рядом с мячом. По команде они стараются овладеть мячом, опередив соперника. Если мяч одновременно схватили оба игрока, то победителем считается тот, кто вырвет его у соперника (завладеет мячом), но при этом не сделает пробежку. За каждую успешную попытку игрок получает 1 очко. Стремясь овладеть мячом, игроки должны помнить о том, что нельзя делать резких движений головой вперед, иначе возможно столкновение головами, а защитные каски при игре в баскетбол не предусмотрены.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но в исходном положении игроки стоят на расстоянии 3–4 м от мяча.

ИГРА «КТО БЫСТРЕЕ, ТОТ НАПАДАЮЩИЙ»

Вариант 1. Игроки располагаются в две колонны у стартовой (лицевой) линии (рис. 37). У каждого игрока правой колонны есть мяч. Между колоннами стоит учитель. Игрок справа передает мяч учителю. Тот бросает его вперед (с обманным движением или без него). Момент, когда мяч оторвался от руки (рук) учителя, для обоих игроков является сигналом к началу ускорения. Игрок, который первым овладел мячом, получает 1 очко и продолжает игру в роли нападающего, а второй – в роли защитника. Если

нападающий забросил мяч в кольцо на противоположной стороне площадки, то он получает еще 1 очко. Разрешается выполнить только один бросок. Если защитник выбил мяч у нападающего или своими действиями заставил нападающего промахнуться, то он получает 1 очко. Выполнив задание, игроки шагом (по боковым линиям) возвращаются в конец колонн и меняются местами (сторонами). Выполнив задание определенное число раз, подводят итоги. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, отличие состоит в том, что игрок из левой колонны является защитником, а из правой колонны – нападающим. Игрок, первым коснувшийся мяча, получает 1 очко, но защитник мячом не овладевает, а лишь касается его и переходит в защиту.

Вариант 3. Аналогичен варианту 2, отличие состоит в том, что мяч учителю не отдают. Игрок из правой колонны стартует с ведением мяча. Мяч у нападающего можно отнимать только после того, как он пробежал среднюю линию. Оба игрока стартуют по заранее оговоренному сигналу учителя.

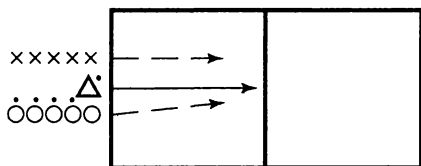


Рис. 37. Игра «Кто быстрее, тот нападающий», расположение и движения игроков

ИГРА «ЧЕТНЫЕ И НЕЧЕТНЫЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ»

Играют в парах. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Между шеренгами, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд лежат мячи (рис. 38). Одна шеренга игроков условно называется «четные», другая шеренга – «нечетные». Учитель называет

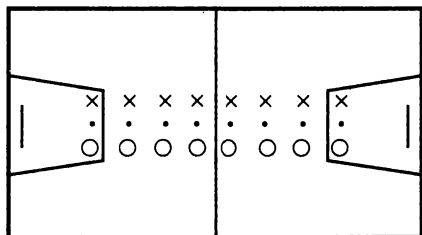


Рис. 38. Игра «Четные и нечетные баскетболистов», расположение игроков

число (от 1 до 10). Если число четное – «четные» подбегают к мячу, берут его и пытаются забросить в любое из двух игровых колец. Разрешается выполнить только один бросок. «Нечетные» при этом выступают в роли защитников. Если число нечетное – все наоборот.

ИГРА «ПРЫЖКИ ЗА ШАРИКОМ»

Играют в паре. Каждая пара имеет воздушный шарик. Оба игрока находятся рядом друг с другом. Игроки подбрасывают шарик вверх, и далее каждый стремится дотронуться до шарика одной рукой в прыжке, как можно выше подбивая его вверх. При этом каждый игрок старается расположиться так, чтобы ему это было удобно, а сопернику нет. Игру можно проводить на время или на количество касаний. Побеждает тот, кто коснулся шарика большее (или определенное) количество раз.

ИГРА «УДАЧНОЕ НАЧАЛО»

Игру проводят в тройках. Тройки располагаются по средней линии, проходящей вдоль спортивного зала. Два игрока встают с разных сторон линии, как при розыгрыше спорного броска. Третий игрок выступает в роли судьи, он подбрасывает мяч вверх. Когда мяч подброшен, оба игрока в прыжке стараются коснуться мяча и откинуть его на свою сторону. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. После трех розыгрышей игрок, подбрасывающий мяч, меняется ролями с одним из спорящих за мяч, и игру продолжают. После того как каждый игрок сыграет друг с другом, подводят итоги. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков. Игру можно проводить в один или несколько кругов.

По заданию учителя игроки могут откидывать мяч не на свою сторону, а на сторону соперника.

ИГРА «УДАЧНАЯ ЛОВЛЯ»

Игра аналогична игре «Удачное начало». Отличие состоит в том, что игроки не откидывают мяч, а ловят его двумя руками в прыжке. Игрок получает очко, если после приземления не сделал пробежку.

ИГРА «ЦЕПКИЙ ХВАТ»

Баскетбольный мяч подвешивают на такой высоте, чтобы игрок мог схватить его в прыжке вытянутыми вверх руками. При этом мяч можно хватать только с боков.

Вариант 1. Игроки поочередно прыгают вверх и стараются повиснуть на мяче. Кому это удастся, получает 1 очко. Если все игроки без труда могут повиснуть на мяче, то надо усложнить упражнение: дать задание повиснуть на мяче и подтянуться. Выполнив несколько кругов игры, подсчитывают очки. Побеждает игрок, у которого очков больше.

Вариант 2. Выполняют на время. По сигналу игрок прыгает вверх, повисает на мяче и старается провисеть как можно дольше. Время фиксируют до момента, когда игрок касается ногами пола. Побеждает игрок, который, повиснув на мяче, продержался дольше всех. Можно учитывать результат одной попытки или суммировать время, показанное игроком во всех попытках.

ИГРА «БОРЬБА ЗА ПОДАРКИ»

Игру проводят в группе из четырех, пяти или шести человек. Один игрок 3–5 раз бросает мяч в кольцо, другие игроки борются за отскочивший мяч («подарки»). Все броски выполняют с одной точки, со средней или дальней дистанции. Игроки поочередно выступают в роли бросающего. Игрок, получивший «подарок», передает мяч бросающему.

Игрок, бросающий мяч, получает 1 очко за каждое попадание в кольцо, поймавший на лету отскочивший мяч тоже получает 1 очко. Побеждает игрок, который набрал больше очков. Победителя определяют после того, как все побывают в роли бросающего.

Если игроки часто забрасывают мяч в кольцо, не давая тем самым другим бороться за отскочивший мяч, то кольцо закрывают «бубликом». О том, как сделать «бублик», подробно рассказано в описании игры «Школа снайперов».

К сожалению, нередко учителя, вместо того чтобы закрыть кольцо «бубликом», рекомендуют ученикам специально промахиваться. Такой неправильный подход приводит к тому, что игроки привыкают небрежно выполнять броски, что в дальнейшем отрицательно сказывается на качестве игры. Поэтому учителю лучше сразу завести в своем хозяйстве «бублик», а потом при необходимости закрывать им кольцо.

ИГРА «ПОДАРКИ С ДОБИВАНИЕМ»

Игра аналогична игре «Борьба за подарки». Отличие состоит в том, что игрок, получивший «подарок», выполняет добивание

(бросает мяч в кольцо). В данной игре очки дают только за попадание в кольцо.

Вариант 1. Игру прекращают после первого добивания (независимо от того, попал игрок в кольцо или нет).

Вариант 2. Игру продолжают до тех пор, пока добивающие игроки не забросят мяч в кольцо либо пока мяч не выйдет из игры.

ИГРА «БОРЬБА ЗА ОТСКОК»

Вариант 1. Играют в паре. Первый игрок (нападающий) располагается на расстоянии 2–3 м от кольца. Расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков. Второй игрок (защитник) – под кольцом, с мячом в руках. Он выполняет передачу с отскоком от пола первому игроку и переходит к защитным действиям. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо. Защитник не оказывает сопротивления при броске, а лишь имитирует защиту (пассивная защита). После выполнения броска оба игрока идут на подбор, но защитник старается развернуться так, чтобы оттеснить нападающего от мяча.

Если нападающий попал мячом в кольцо, он получает 1 очко. Если он промахнулся, но подобрал мяч (овладел мячом до того, как мяч коснулся пола), ему тоже присуждается 1 очко. Если мяч подобрал защитник, 1 очко получает защитник.

Один и тот же защитник начинает игру три раза подряд, затем игроки меняются ролями и игру повторяют. Побеждает игрок, который набрал наибольшее количество очков.

Если игроки часто забрасывают мяч в кольцо, не давая тем самым другим бороться за отскок, то кольцо закрывают «бубликом».

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но с активной защитой при броске.

Вариант 3. Аналогичен варианту 1, отличие состоит в том, что нападающий не просто старается овладеть мячом, но в случае удачи выполняет бросок (добивание).

Учебные игры

ИГРА «МЯЧ В ЩИТ»

«Мяч в щит» – это баскетбол для начальной школы. Игру проводят только с учащимися 3–4-х классов, она помогает подготовить детей к игре в баскетбол. Учащиеся 5–11-х классов уже

должны играть в баскетбол по основным правилам, возможны лишь минимальные изменения, учитывающие специфику школы.

Игра «Мяч в щит» во многом похожа на баскетбол, но имеет некоторые отличия, которые учитывают физические особенности учеников 3–4-х классов. Главные отличия – отсутствие бросков в кольцо и ведения мяча. Броски в кольцо и ведение мяча добавляются в программу 5-го класса. Освоив эти упражнения, дети, как правило, уже вполне готовы играть в баскетбол.

Игра состоит из двух таймов по 5 (7) мин. Перерыв – 1 мин. Таким образом, игра длится 11 мин, с учетом начала и окончания игры – 15 мин. Это позволяет провести две игры и разминку в рамках одного урока. Можно распределить всех учащихся класса на четыре команды и провести соревнования внутри класса.

Время игры не останавливают от начала и до окончания периода. Однако при желании и наличии свободного времени можно останавливать время в те моменты, когда пробивают штрафные броски.

В 3-м классе игру (и обучение игре) проводят с использованием волейбольного мяча. В 4-м классе уже нужен баскетбольный мяч.

В начале игры каждая команда располагается на своей половине площадки. После розыгрыша мяча в центральном круге игроки могут перемешаться по всей площадке.

Мяч бросают в щит, а не в кольцо. Для детей очень важен успех, возможность добиться поставленной цели. Поэтому попадание в кольцо заменено попаданием в щит. В результате игра получается значительно более интересной, чем игра «Мяч капитану», и больше похожей на баскетбол. В школьных условиях обучать детей попаданию в щит значительно более целесообразно, нежели подвешивать дополнительные кольца на более низкой высоте и учить школьников младших классов обязательно попадать мячом в кольцо. Эффективность обучения с использованием таких колец невелика.

За каждое попадание в щит команда получает 1 очко независимо от того, с игры было попадание или со штрафного. Попаданием считают только касание мячом лицевой части щита, причем именно щита. Если мяч задевает кольцо или попадает в кольцо, но не касается щита, то попадание не засчитывают.

В случае необходимости после попадания мяча в щит, за которое положено 1 очко, можно подавать свисток. Дело в том, что

учащиеся начальной школы не всегда сразу прекращают игру, возможно, по незнанию правил или потому, что слишком заигрываются.

Команда, которая заработала 1 очко, обязана в полном составе убежать на свою половину площадки (за среднюю линию), и только после введения мяча в игру может входить на половину соперника. Если этого правила не придерживаться, то более сильная команда нередко даже не дает начать игру, а сразу перехватывает мяч и бросает в щит.

Ввод мяча в игру из-за боковой и лицевой линий осуществляют следующим образом. Игру проводят по всему полу спортивного зала (до стен, скамеек, стопки матов и т.п.). Мяч считают вышедшим из игры, если он коснулся стены, любого предмета, зрителя, и т.п. Но вводят мяч в игру из-за боковой линии волейбольной площадки, а там, где ее нет, из-за мысленного ее продолжения (например, в углу зала). Игрок не должен наступать на линию.

Следует считать ошибочной рекомендацию некоторых коллег: коснуться мячом стены, а потом вводить его в игру. В этом случае у детей не вырабатывается привычка передавать мяч из-за линии, поэтому в дальнейшем, при игре в нормальных условиях, игроки часто на линию наступают. Кроме того, нередко после касания стены мячом учащиеся отходят далеко от стены и вводят мяч в игру, стоя далеко на площадке.

При вводе мяча в игру после проигранного очка игрок располагается под щитом и немного позади щита (почти у стены) и оттуда вводит мяч в игру. При этом, как уже говорилось, все соперники должны находиться на своей половине поля.

Игру проводят *без ведения мяча*. С мячом в руках игрок должен стоять на месте, не допуская пробежек. Он может поворачиваться, используя баскетбольные повороты, и только без мяча может свободно перемещаться по всей площадке.

Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника. Мяч можно только перехватывать. Но если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его, то вырывать можно.

Штрафной бросок выполняют от лицевой линии волейбольной площадки, расположенной рядом со щитом. Все остальные игроки в этот момент должны находиться за пределами штрафной зоны.

Предупреждения. Игрок, получивший три предупреждения (фола), выбывает из игры.

Предупреждения дают за следующие действия:

- касание игрока с мячом;
- выбивание или вырывание мяча из рук соперника;
- грубая игра;
- игрок не уходит на свою половину площадки (за среднюю линию) после того, как команда получила очко.

ИГРА «ШКОЛЬНЫЙ БАСКЕТБОЛ»

Проводят по правилам баскетбола, но игра имеет некоторые отличия, учитывающие особенности занятий физкультурой в общеобразовательной школе.

Большинство площадок в школьном спортивном зале по размерам меньше площадки, предусмотренной правилами баскетбола. Боковыми и лицевыми линиями площадки являются стены спортивного зала (рис. 39). Игру проводят по всему полу спортивного зала (до стен, скамеек, стопки матов и т.п.). Мяч считают вышедшим из игры, если он (или игрок с мячом) коснулся стенки, любого предмета, зрителя и т.п. Но вводят мяч в игру из-за боковой линии волейбольной площадки (см. рис. 39) или линии, ограничивающей зону подачи в волейболе. Это связано с тем, что возле боковых стен в школьном зале, как правило, стоят скамейки. Игрок не должен наступать на линию. При вводе мяча в игру от лицевой стенки игрок должен стоять рядом со стенкой. При этом не следует касаться мячом стены, о чем уже было сказано выше (см. описание игры «Мяч в щит»). Размеры центрального круга и 3-секундных зон в школьных залах также немного уменьшены относительно стандартных (см. главу «Методика проведения подвижных игр»).

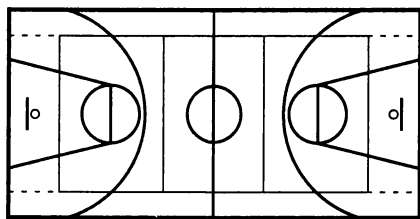


Рис. 39.

Схема спортивного зала размером 24×12 м с нанесенными на полу линиями баскетбольной и волейбольной площадок

Игра состоит из четырех периодов по 10, 7 или 5 мин, в зависимости от возраста и уровня подготовки игроков. В зачет берут так называемое «грязное» время с остановкой лишь на время выполнения штрафных бросков. Продолжительность перерывов между первым и вторым, третьим и четвертым периодами

игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 1–2 мин. Продолжительность перерыва между половинами игры – 5–10 мин (в зависимости от продолжительности периодов).

Запрещено касание игрока с мячом. Мяч можно выбивать или вырывать из рук соперника, но делать это надо обязательно чисто. Начинающие баскетболисты должны знать, что соперника надо переиграть, а не «перегрубить». Выполнение этого условия заставляет игроков проявлять больше ловкости, работать над приемами отбора мяча и точными действиями в защите. Кроме того, добавляет смелости игроку, владеющему мячом, что очень важно на начальном этапе обучения. Выполнение всех вышеназванных правил дает возможность обучать детей игре в баскетбол и проводить игры, практически избегая травм.

ИГРА «ОДИН НА ОДИН»

Вариант 1. Играют в паре. Первый игрок (нападающий) располагается на расстоянии 2–5 м от кольца. Расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков, а также от задач, поставленных учителем. Второй игрок (защитник) – под кольцом, с мячом в руках. Он выполняет передачу с отскоком от пола первому игроку, что является сигналом к началу игры. Нападающий, получив мяч, может сразу с места бросить его в кольцо, а может выполнить бросок после ведения. Допускают (и даже приветствуют) обманные движения. Если нападающий промахнулся, но при этом овладел отскочившим мячом, игру продолжают. Игру прекращают, если мячом овладел защитник, если мяч вылетел за пределы площадки или если нападающий попал в кольцо, а также в случае нарушения правил.

Если нападающий забросил мяч в кольцо, он получает 1 очко, если нет, то 1 очко получает защитник.

Игроки поочередно выступают в роли защитника и нападающего.

На одно кольцо могут играть одновременно не более трех пар.

Вариант 2. Подобен варианту 1, но играют на два игровых кольца. И защитнику, и нападающему в данном случае приходится непросто, так как подобным образом играет весь класс одновременно.

ИГРА «ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО»

Игра аналогична игре «Один на один», но в ней участвуют двое нападающих и один защитник. Игроки по очереди выступают

в роли защитника. В данной игре каждый игрок набирает очки индивидуально, причем только находясь в роли защитника. Если нападающие не забросили мяч в кольцо, защитник получает плюс 1 очко, если забросили – минус 1 очко. Побеждает игрок, который при равном количестве игр в защите заработал больше очков.

Игру можно проводить как на одно кольцо, так и на два.

ИГРА «ТРОЕ ПРОТИВ ОДНОГО»

Игра аналогична игре «Двое против одного», но в ней участвуют трое нападающих и один защитник. При слабом уровне подготовки игроков игру проводят с ведением мяча, при хорошем уровне – без ведения мяча.

Игру можно проводить как на одно кольцо, так и на два.

ИГРА «ДВОЕ НА ДВОЕ»

Игра аналогична игре «Один на один», но играют двое нападающих и двое защитников.

ИГРА «ТРОЕ НА ТРОЕ»

Игра аналогична игре «Один на один», но играют трое на трое. В начале игры нападающие располагаются у средней линии, а защитники между штрафной линией и щитом.

Данную игру проводят в основном на секционных занятиях или в классах с наполняемостью порядка 12 человек. В других случаях эту игру лучше заменить игрой «Баскетбольный поток».

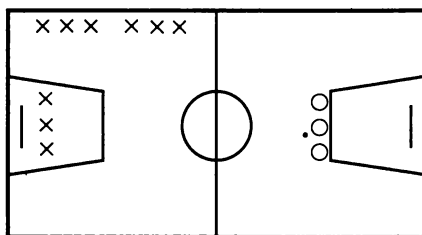
ИГРА «БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ПОТОК»

В зависимости от количества игроков и задач, поставленных учителем, а также от свободного пространства в зале, игру можно проводить на всей площадке или на ее половине.

Вариант 1. На рис. 40 показано расположение игроков при проведении игры на всей площадке. Все участники разделены на тройки, каждая из троек имеет номер. Первая тройка – защитники («нолики») – первоначально располагаются на линии штрафного броска противоположной стороны площадки. Вторая тройка – нападающие («крестики») – располагаются под щитом. Защитники бросают нападающим мяч, что является сигналом к началу атакующих действий. В тот момент, когда вторая тройка начинает атаковать, третья тройка выходит на исходную позицию. Защит-

ники встречают нападающих в своей зоне, пытаются отобрать у них мяч или заставить совершать ошибки. При удачных действиях защитников атаку прекращают, вторая тройка покидает площадку и уходит в конец очереди. Мяч передают следующей тройке, и атаку начинает третья тройка.

Рис. 40.
Игра «Баскетбольный поток»
(вариант 1),
расположение игроков



Если атакующая тройка забрасывает мяч в кольцо, она зарабатывает 1 очко и тоже покидает площадку. Если мяч забросить не удалось, 1 очко получают защитники.

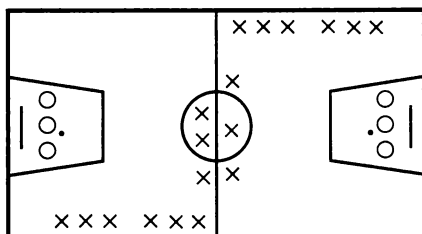
Когда в роли атакующих побывают все тройки, первую тройку защитников заменяет вторая тройка, и игру продолжают.

Итоги подводят после того, как в защите побывают все тройки. Побеждает тройка, которая набрала наибольшее количество очков.

В зависимости от решаемых задач в командах может быть от двух до пяти игроков.

Вариант 2. Аналогичен варианту 1, но игру проводят на половине площадки. Нападающая команда располагается у средней линии (рис 41).

Рис. 41.
Игра «Баскетбольный поток»
(вариант 2),
расположение игроков



Вариант 3. Аналогичен вариантам 1 и 2. Отличие состоит в том, что происходит постоянная смена команд. Нападающие после завершения атаки становятся защитниками, а бывшие защитники переходят в конец очереди.

Вариант 4. Аналогичен вариантам 1 и 2. Отличие состоит в том, что команда играет в защите до тех пор, пока ей забрасывают мячи (т.е. пока не отыграется). Если команда длительное время не может отыграться, ее заменяют.

Вариант 5. Аналогичен вариантам 1 и 2. Отличие состоит в том, что команда играет в защите до тех пор, пока играет хорошо. Если команду в течение длительного времени не могут обыграть (можно определить максимальное количество атак), то ее заменяют, чтобы дать возможность играть в защите другим игрокам.

ИГРА «БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ПОТОК (одиночный)»

Игра аналогична игре «Баскетбольный поток», но играют один на один. Игру проводят на половине площадки.

Вариант 1. Защитник с мячом в руках находится в 3-секундной зоне. Все остальные игроки располагаются в одну шеренгу вдоль средней линии, при этом первый из них – в центральном круге. Защитник выполняет передачу первому игроку в шеренге, что является сигналом к началу атакующих действий. В случае удачных действий защитника атаку прекращают, нападающий игрок покидает площадку и уходит в конец шеренги, а защитник возвращается в 3-секундную зону. Мяч передают следующему игроку в шеренге, который начинает атаку на кольцо. После того как в атаке побывают все игроки, защитника заменяют другим игроком, и игру продолжают.

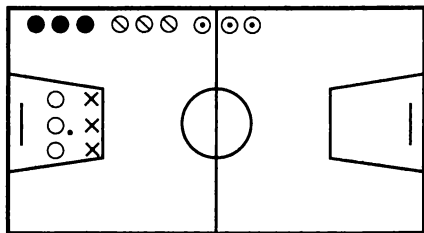
Вариант 2. Каждый игрок имеет мяч, кроме защитника. Когда мяч заброшен в кольцо, перехвачен, потерян или нападающий допустил ошибку при ведении, вступает в игру следующий игрок. Данный вариант имеет более высокую моторную плотность.

ИГРА «БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ»

Вариант 1. Всех игроков делят на команды по три человека. Расположение игроков показано на рис. 42. В игре последовательно принимают участие по две команды.

Первые две команды располагаются на одной половине площадки. При этом защитники и нападающие располагаются наоборот: защитники («нолики») в средней части 3-секундной зоны соперников, а нападающие («крестики») на линии штрафного броска.

Рис. 42.
Игра «Быстрый прорыв»
(вариант 1),
расположение игроков



Защитники передают нападающим мяч с отскоком от пола, что служит сигналом к началу атакующих действий. До касания мячом пола все игроки должны оставаться на своих местах. «Крестики» нападают на противоположное кольцо, выполняя быстрый прорыв, а «нолики» стараются им помешать.

В случае удачных действий защитников (перехват или выбивание мяча), а также если мяч заброшен в кольцо, атаку прекращают, команды покидают площадку и уходят в конец очереди, а на исходную позицию выходят две другие тройки.

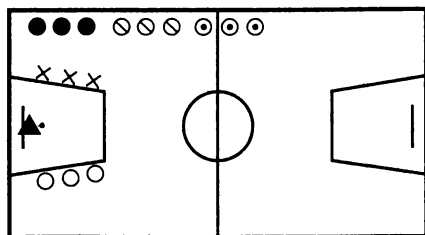
Если атакующая тройка забрасывает мяч в кольцо, она зарабатывает 1 очко. Если мяч забросить не удалось, 1 очко получают защитники, но только в том случае, если они активно защищались.

Все тройки должны сыграть между собой по кругу дважды, в роли защитников и в роли нападающих. Побеждает тройка, которая набрала наибольшее количество очков.

В зависимости от решаемых задач в командах может быть от двух до пяти игроков.

Вариант 2. Расположение игроков показано на рис. 43. Помощник бросает мяч в середину 3-секундной зоны. Команда, которая овладевает мячом, становится нападающей и выполняет быстрый прорыв. Команда, оставшаяся без мяча, защищается.

Рис. 43.
Игра «Быстрый прорыв»
(вариант 2),
расположение игроков



ИГРА «БАСКЕТБОЛ НА ПОЛОВИНЕ ПЛОЩАДКИ»

Класс делят на две большие группы, например группу мальчиков и группу девочек. В 10–11-х классах, как правило, такое деление уже существует. Каждая группа играет на своей половине площадки.

В зависимости от количества игроков в группах, игру можно проводить в различных вариантах: 5×5, 4×4 или 3×3. Если в группе больше 10 человек, то игру проводят с круговой заменой играющих.

Игру начинают спорным броском в круге, расположенном на линии штрафного броска. Команда, спорящий игрок которой находится со стороны кольца, защищается, соответственно другая команда нападает. Если во время игры защитники овладевают мячом, то они должны вывести его за 3-метровую линию волейбольной площадки (в зале размером 24×12 м такая линия есть, а если такой линии нет, то за 3-очковую линию). Только после этого защитники становятся нападающими. Если защитники, овладев мячом, сразу забрасывают его в кольцо, то считают, что они забросили мяч в свою корзину.

ИГРА «БАСКЕТБОЛ 10×10»

Одновременно на поле играют по 10 игроков в каждой команде. Пять игроков играют только на одной половине, пять игроков – на другой. Например, пять девушек – на одной половине (в зоне нападения), а пять юношей из той же команды – на другой половине (в зоне защиты). В следующем тайме игроки меняются кольцами, но остаются на прежних половинах.

ИГРА «БАСКЕТБОЛ 5×5 С РАЗДЕЛЕНИЕМ»

Одновременно на поле играют по пять игроков в каждой команде. Два игрока каждой команды все время играют в зоне защиты (не переходя в зону нападения) и три игрока – в зоне нападения (не переходя в зону защиты). Таким образом, на каждой половине площадки всегда двое защитников и трое нападающих. Если кто-либо из игроков уходит со своей половины площадки, то команда соперников получает 2 очка к счету.

В зависимости от решаемых на уроке задач, можно сделать и наоборот (трое защитников и двое нападающих).

ИГРА «БАСКЕТБОЛ С ПАРАЛЛЕЛЬНЫМ РАЗДЕЛЕНИЕМ»

На баскетбольной площадке с помощью трех линий, параллельных боковым линиям, выделяют три зоны (рис. 44). В школьных условиях для этого наиболее удобно использовать линии бадминтонной площадки или же можно нанести эти линии мелом.

Два игрока в каждой команде (нападающий и защитник) все время играют в зоне 1. Еще два игрока (нападающий и защитник) – в зоне 2, и один игрок (центральной) – в зоне 3. Если игрок выходит за пределы своей зоны, то получает 3 штрафных очка, которые добавляют к счету соперников.

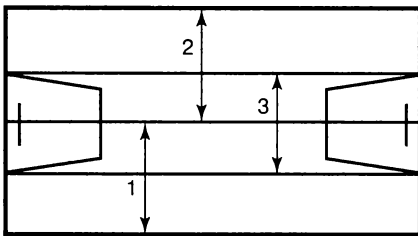


Рис. 44. Игра «Баскетбол с параллельным разделением», расположение на площадке

ИГРА «ЗОННАЯ ЗАЩИТА»

Команда, которая потеряла мяч, или забросила его в кольцо, максимально быстро переходит к зонной защите. Все игроки располагаются в 3-секундной зоне (два впереди, три сзади). Если кто-либо из игроков не делает этого, то его команда получает 2 штрафных очка, которые добавляют к счету соперников. Штрафные очки дают за каждого игрока, допустившего ошибку.

Игру можно проводить на всей площадке или на ее половине.

ИГРА «ЛИЧНАЯ ЗАЩИТА»

Участники каждой команды получают номера, начиная с четвертого. Игроки одинаковых номеров «прикрепляются» друг к другу. Они должны постоянно находиться рядом и играть друг против друга в течение всей игры. Если кто-либо из игроков не находится рядом со «своим» соперником, когда его команда играет без мяча (в защите), то получает 1 штрафное очко, которое добавляют к счету соперников. Штрафные очки дают за каждого игрока, допустившего ошибку.

ИГРА «ЦЕНТРОВОЙ»

В каждой команде назначают центрового. Центровой игрок играет преимущественно под своим и чужим кольцами (в 3-секундных зонах), сократив до минимума игру в середине поля. Он практически не участвует в игре в середине поля, за исключением перехватов. Если центровый проявляет активность в средней части поля (заигрывается), то его команда проигрывает 3 очка, которые добавляют к счету соперников.

Мяч, заброшенный в кольцо центровым игроком, оценивают в 5 очков, а заброшенный любым другим игроком – в 1 очко. Подбор мяча центровым игроком под своим кольцом дает его команде 1 дополнительное очко, которое добавляют к счету.

ИГРА «ОДИН ДЛЯ ВСЕХ, ВСЕ ДЛЯ ОДНОГО»

Во время игры в баскетбол каждый игрок команды имеет право забросить только один мяч (в том числе и со штрафного). После того как все игроки его команды забросят по мячу, им дают право на еще один мяч, и т.д. Мячи, заброшенные сверх нормы, не считаются.

Вариант 1. Правило распространяется только на игроков, находящихся в данный момент на площадке.

Вариант 2. Правило распространяется на всех игроков команды, в том числе и на запасных, которые тоже обязательно должны побывать на площадке.

ИГРА «БАСКЕТБОЛ XIX ВЕКА»

Игру проводят без ведения мяча. Засчитывают только прямое попадание в кольцо, без отскока от щита. Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника, можно только перехватывать. Но если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его, то вырывать мяч можно.

В зависимости от условий и поставленных задач на площадке может быть любое количество игроков.

ИГРА «БАСКЕТБОЛ БЕЗ ВЕДЕНИЯ МЯЧА»

Игру проводят в соответствии с основными правилами баскетбола, запрещено лишь ведение мяча.

ИГРА «БАСКЕТБОЛ С НЕВИДИМКОЙ»

Игра в баскетбол в специальных очках, закрывающих поле зрения снизу. В таких очках игрок видит все, что происходит на

площадке, но не видит ничего внизу рядом с собой. Таким образом, мяч в руках игрока и рядом с ним становится невидимым. Как сделать очки для игры подробно рассказано в описании игры «Невидимка».

ИГРА «БАСКЕТБОЛ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ»

Учащиеся приступают к игре, предварительно надев на себя специальные утяжелители (отягощения), которые используют для развития и совершенствования физических качеств игроков. Утяжелители можно надевать на запястья, щиколотки или на пояс. Первоначально отягощения надевают на какую-то одну часть тела, в дальнейшем можно применять весь комплект утяжелителей одновременно.

Вес утяжелителей (отягощений) должен соответствовать возрасту и физическим возможностям игроков.

ИГРА «БАСКЕТБОЛ С КРУГОВОЙ ЗАМЕНОЙ ИГРОКОВ»

Занятия всегда следует организовывать так, чтобы в них принимали участие все учащиеся класса. Даже в тех случаях, когда это невозможно из-за специфики упражнений, игроки должны меняться таким образом, чтобы на игровой площадке по очереди занимались все. Именно для достижения этой цели и рекомендуется данная игра.

Например, если при выполнении учебной (или соревновательной) игры учащихся в команде больше пяти, то смену игроков проводят круговым способом. Всем учащимся команды присваивают номера. Первоначально на площадку выходят первые пять номеров, а остальные игроки по порядку номеров располагаются на скамейке со стороны своей команды. По прошествии 1 мин игры 4-е номера (в каждой команде) уходят с площадки и садятся на скамейку в конце очереди, а на площадку выходят 9-е номера. Еще через минуту уходят 5-е номера, а на площадку выходят 10-е, и т.д. Смена игроков проходит во время остановки игры, и ее следует проводить максимально быстро.

ИГРА «БАСКЕТБОЛ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ОЧКАМИ»

Команды получают дополнительные очки за успешно выполненные действия, которые зависят от решаемых задач. Поводы для получения дополнительных очков могут быть различными, например:

- за каждый фол – 3 очка к счету соперников;
- взял отскок под чужим щитом – плюс 1 очко к счету;
- выбил чисто мяч при ведении – минус 1 очко от счета соперника (или плюс очко к своему счету);
- удачно накрытый бросок – минус 1 очко от счета соперника (или плюс очко к своему счету);
- удачный перехват мяча – плюс 1 очко к счету.

Мяч, заброшенный с близкого расстояния, оценивается в 4 очка. Очень часто школьники неоправданно бросают мяч с дальнего расстояния и, как правило, промахиваются, хотя чаще всего им никто не мешает. Можно совершенно свободно подойти ближе к кольцу и забросить мяч.

ИГРЫ С ФОРОЙ

Для повышения интереса к игре, выравнивания возможностей отдельных игроков и команд, а также для стимулирования более слабых игроков и усложнения задач более сильным игрокам целесообразно проводить игры, в которых даются определенные преимущества (фора). Фора бывает гарантированной и шансовой.

Гарантированная фора – строго определена и ее дают сразу. Например, игру начинают со счета 10 : 0 в пользу более слабой (младшей) команды. Гарантированная фора может быть открытой или закрытой. *Открытая фора* заранее всем известна. *Закрытую* фору никто не знает до окончания игр. Ее условия записывают на листке бумаги, листок запечатывают в конверт, который открывают по завершении соревнований. Такая фора заставляет всех играть на максимальный результат.

Шансовая фора – это получение шанса иметь преимущество. Например, все игроки слабой команды перед началом игры выполняют штрафные броски. Сколько мячей забросили, столько имеют очков преимущества. За каждый заброшенный мяч можно давать 1, 2 очка или более в зависимости от разницы в уровне мастерства команд.

Некоторые варианты преимуществ

- Количество мячей, заброшенных командой девушек в игре против юношей, удваивают или утраивают.
- Юноши, играющие против команды девушек, в игре могут использовать только правые (левые) руки, а левые (правые) руки должны держать за спиной.

- Команда юношей в игре против команды девушек играет без ведения мяча.

- Количество мячей, заброшенных определенным игроком (например, имеющим лишний вес), удваивают или утраивают.

- Сильная команда играет в очках, закрывающих видимость поля снизу.

- Кольцо слабой команды закрыто «бубликом», в результате чего диаметр кольца становится меньше и в него труднее попасть. «Бублик» кладут на баскетбольное кольцо и приматывают к нему резиновой скакалкой без ручек, для этого необходимо иметь лишь стремянку. «Бублик» легко переключают с одного кольца на другое при смене сторон. Можно использовать «бублики» разных диаметров для разных по уровню команд.

«Бублик» представляет собой кольцо, вырезанное из фанеры, толщиной 8–10 мм, с внешним диаметром 49 см и внутренним диаметром 29 (30) см – это простейший вариант «бублика», с минимальным внутренним диаметром. Можно сделать «бублики» и с более крупными внутренними диаметрами, например 33 см и 37 см.

- Можно использовать и другие варианты преимуществ, а также их различные сочетания.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Инструкция для школьников при занятиях подвижными играми

Не допускайте ношение посторонних предметов и украшений. Следите за тем, чтобы ногти всегда были коротко острижены. Используйте для игр только исправные инвентарь и оборудование.

Используйте для игр площадки с ровной поверхностью.

Нельзя играть на полу, на котором валяется мусор.

Нельзя играть на площадке, где есть посторонние предметы и выступающие части (навесное оборудование, ветки деревьев и т.п.).

Имейте обувь с подошвами, предотвращающими скольжение. Не играйте на сыром полу.

По свистку немедленно прекращайте все игровые действия и повернитесь лицом к учителю.

В процессе игр бегайте с такой скоростью, на которой сможете быстро выполнять повороты и останавливаться.

Не выставляйте руки для предотвращения столкновений, лучше правильно выбирайте скорость бега.

Не нужно бегать по площадке постоянно. Когда за вами гонится соперник, то бегите, а когда никто не гонится, то отдохните.

Не допускайте во время игры бесполезного визга и крика, это мешает сосредоточиться на игре.

Учитесь играть в любой роли – как убегающего, так и водящего.

Внимательно слушайте руководителя игры, соблюдайте дисциплину, будьте доброжелательны.

Во избежание обид и ссор не превращайте игру в сражение «не на жизнь, а на смерть», помните о том, что это всего лишь игра.

При игре в баскетбол лицевые стены зала должны быть свободны.

Четко соблюдайте правила игры – это дает возможность предотвратить получение травм.

Не пренебрегайте разминкой перед началом игры, без разминки велика вероятность получения травмы во время игры.

Нельзя находиться на площадке во время игр и соревнований, в которых вы не участвуете сами.

С целью удобства подбора игр для уроков физкультуры и тренировочных занятий ниже дана таблица игр, в которой приведены данные об основном назначении каждой игры, а также перечислены задачи, которые можно решать попутно, одновременно с обучением той или иной игре. Игры в таблице расположены в алфавитном порядке. После названия игры указан номер страницы, на которой дано ее описание.

Таблица

Перечень игр, их назначение и комплекс задач, которые можно решать в процессе игр

НАЗВАНИЕ ИГРЫ	№ страницы	Перемещение	Ведение	Передачи	Броски	Приемы защиты	Тактика
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол 10×10	82	○	○	○	○	○	●
Баскетбол XIX века	84	○		○	○	○	●
Баскетбол 5×5 с разделением	82	○	○	○	○	○	●
Баскетбол без ведения мяча	84	●		○	○	○	●
Баскетбол на половине площадки	82	○	○	○	○	○	●
Баскетбол с круговой заменой игроков	85	○	○	○	○	○	●
Баскетбол с невидимкой	84	○	●	○	○	○	●
Баскетбол с параллельным разделением	83	○	○	○	○	○	●
Баскетбол с утяжелителями	85	○	○	○	○	○	●
Баскетбольный поток	78	○	○	○	○	○	●
Баскетбольный поток (одиночный)	80	○	○	○	○	○	●

1	2	3	4	5	6	7	8
Бег по дугам	31	●					
Бег по дугам с ведением	31		●				
Бегай, как я	18	●					
Бегуны и ведущие	35	●	●				
Бегуны и скакуны с ведением	34		●				
Борьба за мяч	52	●		●		●	○
Борьба за отскок	73	○			●	●	○
Борьба за подарки	72			○	○	●	○
Бросай, как я	59		○		●		
Броски с сопротивлением	65				●	○	
Бросковая школа	54			○	●		
Бросковая школа с классами	56			○	●		
Броуновское движение (Молекулы)	17	●					
Броуновское движение с ведением	18		●				
Бык в круге	51			●		●	○
Быстро в строй	19	●					
Быстро в строй с ведением	19		●				
Быстрый прорыв	80	○	○	○	○	○	●
В ворота по восьмерке	32	●	●				
Выбей мяч	28		●			●	
Вырви мяч	69					●	
Гонка мяча	44	●		●			
Гонка мячей по кругу	45			●			
Гонка с передачами	41	●	○	●			
Гонка с упражнениями	33	●	●	○			
Двадцать одно	59	○			●		
Двое на двое	78	○	○	○	○	○	●
Двое против одного	77	○	○	○	○	○	●
Двочки (Трочки)	64	○	○	○	●	○	●
День и ночь баскетболистов	24	●					
День и ночь по сигналам	24	●	●				
День и ночь с ведением	24		●				
Дирижер	25		●				
Зеркало	25		●				
Зонная защита	83	○	○	○	○	○	●

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Игра в баскетбол с дополнительными очками	85	○	●	●	●	●	○
Игры с форой	86	○	○	○	○	○	●
Катающаяся мишень	48			●			
Катящаяся мишень	47			●			
Кормление птенцов	63	○		●	●		
Коршун и цыплята	22	●				○	
Кто быстрее возьмет мяч	69	○				●	
Кто быстрее, тот нападающий	69	●	●		●	●	○
Куда глаза глядят	62		●		●		
Летающая мишень	49			●			
Летящая мишень	48			●	○		
Личная защита	83	○	○	○	○	○	●
Ловля парами	20	●					
Ловля парами с ведением	20	○	●				
Ловля тройками	20	●					
Мастер ведения	29		●			●	
Меткие броски	63			○	●		
Муравейник	61		●		●		
Муравейник в парах	62		●	○	●		
Мяч в щит	73	●		●		●	○
Мяч свободному	40		●	●			
Нападение акулы	27	●	●				
Не зевай!	29	●	●				
Невидимка	37		●				
Невод	21	●					
Ненасытный баскетболист	61		○		●		
Нет мяча – защищайся	53		●	●	○	●	○
Обгони мяч	45	●		●			
Облава	36		●				
Один для всех, все для одного	84	○	○	○	○	○	●
Один на один	77	○	○		○	○	●
Одиннадцать	39			●			
Одинокий защитник	65			○	●	●	○
Осаливание мяча	29		●			●	

1	2	3	4	5	6	7	8
Отними мяч	28		•			•	
Охота на волка	28	•	•	•			
Передал – беги (скачи)	42	•		•			○
Передачи в прыжке	50			•			
Передачи из рук в руки	51			•			
Передачи по номерам	39			•			
Передачи с набивным мячом	50			•			
Пираньи парные	66	•				•	
Подарки с добиванием	72			○	•	•	○
Подбор	60				•	○	○
Прилипала	66	•				•	
Пробеги ворота	31	•	•				
Пройди пару	22	•	•			○	○
Прыгун и баскетболист	62		○		•		
Прыжки за шариком	70	○				•	
Пятачки	58				•		
Пятачки с броском в движении	59				•		
Резинка	67	•	•			•	○
Салки баскетболистов (групповые)	26	•	•				
Салки баскетболистов (парные)	26	•	•				
Салки мячом	52	•		•			
Салки ногами (с поворотами)	37	•					
Салки приставными шагами	27	•					
Салки с ведением	25		•				
Светофор	18		•				
Свободные перебежки	23	•					
Свободные перебежки с ведением	23		•				
Скакун и ведущий	34		•				
Скоростные передачи	38			•			
Смотри на мяч	23	•		○			
Собачки без ведения	68	•		•		•	
Собачки с ведением	69	•	•	•		•	
Три и три (5 и 5)	58			○	•		
Трое на троё	78	○	○	○	○	○	•
Трое против одного	78	○	○	○	○	○	•

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Тройки	20	●					
Удачная ловля	71					●	
Удачное начало	71					●	
Центровой	84	○	○	○	○	○	●
Цепкий хват	71					●	
Цепочка	20	●					
Цепочка с ведением	21		●				
Четные и нечетные баскетболистов	70	●	●		○	●	○
Числа	18	●	●				
Школа снайперов	57			○	●		
Школа снайперов с классами	58			○	●		
Школьный баскетбол	76	○	○	○	○	○	●

Условные обозначения:

- – основные задачи, решаемые в игре.
- – второстепенные задачи, решаемые в игре.

Список литературы

Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 144 с.

Коротков И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физической культуры. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.

Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ / Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.

Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2004. – 64 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	6
Перемещение и ведение мяча	10
Передачи	10
Броски	11
Защитные действия и овладение мячом	14
Учебные игры	15
ОПИСАНИЕ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	17
Перемещение и ведение мяча	17
Игра «Броуновское движение» («Молекулы»)	17
Игра «Броуновское движение» с ведением	18
Игра «Светофор»	18
Игра «Бегай, как я»	18
Игра «Числа»	18
Игра «Быстро в строй»	19
Игра «Быстро в строй» с ведением	19
Игра «Ловля парами»	20
Игра «Ловля парами» с ведением	20
Игра «Ловля тройками»	20
Игра «Тройки»	20
Игра «Цепочка»	20
Игра «Цепочка» с ведением	21
Игра «Невод»	21
Игра «Коршун и цыплята»	22
Игра «Пройди пару»	22
Игра «Свободные перебежки»	23

Игра «Свободные перебежки» с ведением	23
Игра «Смотри на мяч»	23
Игра «День и ночь баскетболистов»	24
Игра «День и ночь» с ведением	24
Игра «День и ночь» по сигналам	24
Игра «Зеркало»	25
Игра «Дирижер»	25
Игра «Салки с ведением»	25
Игра «Салки баскетболистов (парные)»	26
Игра «Салки баскетболистов (групповые)»	26
Игра «Салки приставными шагами»	27
Игра «Нападение акулы»	27
Игра «Охота на волка»	28
Игра «Выбей мяч»	28
Игра «Отними мяч»	28
Игра «Мастер ведения»	29
Игра «Осаливание мяча»	29
Игра «Не зевай»	29
Игра «Бег по дугам»	31
Игра «Бег по дугам с ведением»	31
Игра «Пробеги ворота»	31
Игра «В ворота по восьмерке»	32
Игра «Гонка с упражнениями»	33
Игра «Скакун и ведущий»	34
Игра «Бегуны и скакуны» с ведением	34
Игра «Бегуны и ведущие»	35
Игра «Облава»	36
Игра «Невидимка»	37
Игра «Салки ногами» (с поворотами)	37
Передачи	38
Игра «Скоростные передачи»	38
Игра «Одиннадцать»	39
Игра «Передачи по номерам»	39
Игра «Мяч свободному»	40
Игра «Гонка с передачами»	41
Игра «Передал – беги (скачи)»	42
Игра «Гонка мяча»	44
Игра «Гонка мячей по кругу»	45
Игра «Обгони мяч»	45
Игра «Катящаяся мишень»	47

Игра «Катающаяся мишень»	48
Игра «Летящая мишень»	48
Игра «Летающая мишень»	49
Игра «Передачи в прыжке»	50
Игра «Передачи с набивным мячом»	50
Игра «Передачи из рук в руки»	51
Игра «Бык в круге»	51
Игра «Салки мячом»	52
Игра «Борьба за мяч»	52
Игра «Нет мяча – защищайся»	53
Броски	54
Игра «Бросковая школа»	54
Игра «Бросковая школа с классами»	56
Игра «Школа снайперов»	57
Игра «Школа снайперов с классами»	58
Игра «Три и три (5 и 5)»	58
Игра «Пятачки»	58
Игра «Пятачки с броском в движении»	59
Игра «Бросай, как я»	59
Игра «Двадцать одно»	59
Игра «Подбор»	60
Игра «Ненасытный баскетболист»	61
Игра «Муравейник»	61
Игра «Муравейник в парах»	62
Игра «Куда глаза глядят»	62
Игра «Прыгун и баскетболист»	62
Игра «Меткие броски»	63
Игра «Кормление птенцов»	63
Игра «Двочки» («Трочки»)	64
Игра «Одинокий защитник»	65
Игра «Броски с сопротивлением»	65
Защитные действия и овладение мячом	66
Игра «Прилипала»	66
Игра «Пираньи парные»	66
Игра «Резинка»	67
Игра «Собачки без ведения»	68
Игра «Собачки с ведением»	69
Игра «Вырви мяч»	69
Игра «Кто быстрее возьмет мяч»	69
Игра «Кто быстрее, тот нападающий»	69