Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Чебулинская детско-юношеская спортивная школа»

**Баскетбол в начальной школе**

Выполнил

Тренер-преподаватель

по баскетболу

Желудков Кирилл

Эдуардович

пгт. Верх-Чебула, 2024 г.

ВВЕДЕНИЕ

Современная педагогика считает необходимым создание условий, обеспечивающих непосредственное участие школьников в процессе обучения. Баскетбол, как вид спортивной деятельности, предоставляет преподавателю широкие возможности для решения этой задачи. Динамика и эмоциональность игры вызывают у учащихся естественный интерес, способствуют привлечению учащихся к занятиям физкультурой и спортом. Баскетбол обладает большим ресурсом нравственного воспитания, развития волевых качеств личности и ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Для полноценной игры в баскетбол нужно владеть достаточно большим объемом технических элементов и основами тактики. Дети в средних классах, как правило, хотят участвовать в двухсторонних играх. Но без соответствующей технической и тактической подготовки игра в баскетбол превращается в бессмысленную и травмоопасную беготню за мячом. На основе своего опыта могу утверждать, что многие технические элементы баскетбола легко и прочно усваиваются младшими школьниками, что создает предпосылки для качественного усвоения учебного материала в среднем и старшем звене.

К обучению базовых элементов баскетбола приступаю уже в 1 классе. Делается это с помощью подвижных игр и заданий, которые первоклассники выполняют с удовольствием.

**Стойка игрока.** Как известно, стойка баскетболиста должна обеспечивать возможность передвижения в любую сторону, вперед или назад.

**Упражнения для обучения.**

1. Выпрыгивание вверх и приземление на полусогнутые ноги. Ноги на ширине плеч, одна несколько выставлена вперед.
2. Выпрыгивание вверх с приземлением в стойку с последующим перемещением в указанную точку зала.
3. Перепрыгивание через невысокое препятствие с приземлением в стойку (например, через гимнастическую скамейку), после приземления выпрыгнуть вверх или перебежать в указанную точку.
4. Учащиеся построены в колонну по одному с интервалом 2-3 метра. Справа и слева от колонны прочерчены линии на расстоянии трех метров параллельно ей. По звуковому или зрительному сигналу выполняются перемещения до касания линии ногой и обратно, делая это как можно быстрее.
5. Правильная стойка формируется в подвижных играх «Салки маршем», «Вызов номеров», «День-ночь» и других.

**Передвижение в стойке.** Так как различныеспособы перемещения в баскетболе являются естественными для многих спортивных игр, целесообразно начать обучение этому элементу техники в первом классе. Первоклассники разучивают бег лицом вперед по прямой и по **дугам, затем осваивают бег с изменением скорости и направления, остановками по звуковому** или зрительному сигналу. После этого разучивают бег боком, спиной вперед, сочетание различных способов.

**Упражнения для обучения.**

1. Бег с поочередным касанием правой и левой рукой линий разметки площадки или различных

предметов.

2. Эстафеты с касанием предметов или их перемещением.

3. Эстафеты с расстановкой предметов в различные точки зала и их собиранием.

4. Бег боком (приставным шагами) между набивных мячей или стоек.

5. Бег по «восьмерке» между набивными мячами боком, разворачиваясь к ним лицом (спиной).

6. Оббегание кругов по «восьмерке» с касаний линий рукой в обозначенной точке.

7. Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и утки», «Волк во рву» и другие.

**Передачи мяча от груди двумя руками.** В первом классе обучаю передаче мяча этим способом стоя на месте в парах волейбольными или другими легкими мячами. Достаточно того, что дети овладеют общей схемой движения рук при передаче мяча и его ловле, не акцентирую внимание на детали техники. Без предварительного обучения передаче двумя от груди, первоклассники зачастую выполняют передачи мяча из-за головы, двумя руками снизу вверх, как правило, по высокой траектории и неточно. При этом в любой игре с ловлей и передачами мяча действия школьников теряют эффективность, что снижает динамику и эмоциональность игры.

**Игры с передачами мяча.**

1. « Мяч капитану». Построение занимающихся может быть различным: в колонну по одному напротив капитана, в одну шеренгу напротив капитана, вокруг капитана.

2. «Гонка мячей по кругу». Количество мячей можно постепенно увеличить до одного мяча на двоих играющих. Вначале можно выполнять передачи из рук в руки при построении детей в круг. Затем интервал увеличивается, а передачи выполняются от груди двумя руками.

3. « Отбери мяч» («собачки») и другие игры.

Во втором класс продолжается совершенствование навыков передвижения в стойке различными способами. Во вводной части каждого урока подвижных игр даю упражнения для совершенствования навыков передвижений, постепенно усложняя их. При обучении передаче мяча от груди двумя руками с второклассниками обращаю внимание на правильную ловлю мяча. Учащиеся должны научиться встречать летящий мяч далеко от себя на кисти рук, смягчая встречу с ним уступающим движением рук к груди. При этом, пальцы занимают положение, воспроизводящее форму мяча.

**Упражнения для обучения ловле и передаче мяча двумя руками от груди.**

1. Имитация ловли и передачи, стоя напротив друг друга в парах.

2. Передачи в парах на месте. После ловли, приседая коснуться мячом пола; вставая, выполнить

передачу партнеру.

3. Ловля и передача мяча на скорость в парах (указать количество передач).

4. То же, что упражнение 2, но выполнять на скорость с указанием количества передач.

5. Передачи мяча в парах с различными заданиями после ловли. Например, поймав мяч ударить им в пол, передать мяч с одной руки на другую под ногой или за спиной, подбросить мяч вверх и поймать его и другие.

6. Учащиеся располагаются на расстоянии вытянутых рук напротив друг друга в парах. Один держит мяч у груди. Второй вытягивает к мячу прямые руки, как при ловле летящего мяча, захватывает его, круговым движением вниз сгибает руки, направляя мяч к груди и обратно.

Как только навык ловли и передачи на месте становится уверенным, можно приступить к разучиванию передач в движении с параллельным перемещением партнеров по залу, сначала шагом, а затем бегом. Все упражнения выполняются волейбольными мячами или баскетбольными малых размеров

**Ведение мяча.** Начинаю обучение с ведения правой и левой рукой на месте, далее в движении по прямой шагом и бегом. Дети должны научиться правильно держать локоть и предплечье ведущей руки, достаточно долго сопровождать мяч рукой вниз и рано встречать его кистью после отскока. Необходимо устранить ударный контакт руки и мяча. С самого начала следует обращать внимание на положение головы ведущего, которая должна быть всегда поднята, а взгляд направлен вперед. Количество времени работы правой и левой рукой должно быть равным.

**Упражнения для обучения ведению мяча.**

1. Имитация движения рук при ведении.

2. Ведение на месте с закрытыми глазами (как только мяч потерян - глаза открыть).

3. Ведение на месте шагом или медленно бегом с повторением свободной рукой движений руки учителя (например, рука вперед, вверх и др.).

4. Ведение по «восьмерке» с переводом мяча с одной руки на другую.

5. Ведение с изменением высоты отскока мяча по зрительному сигналу.

6. Ведение с изменением направления по зрительному сигналу.

7. Ведение по «восьмерке» между разложенными на полу предметами и касанием этих предметов ближней рукой.

8. Ведение с ударами мяча в середину разложенных на полу гимнастических обручей.

С учащимися третьего класса продолжаю обучение ловле и передаче мяча от груди двумя руками на месте и в движении в парах, треугольниках, квадратах, кругах, в упражнениях со стеной. Много времени отвожу на совершенствование и закрепление навыков ведения мяча правой и левой руками с изменением направления, и скорости и высоты отскока. В третьем классе разучиваю остановку прыжком, поворот, бросок двумя руками от груди.

**Остановка прыжком.**  За счет остановки прыжком учащиеся должны научиться гасить силы инерции и принимать положение, из которого можно быстро начать перемещение в любом направлении. Базовым элементом является положение на полусогнутых ногах с переносом массы тела на сзади стоящую ногу.

**Упражнения для обучения.**

1. Принять прыжком на месте стойку с выставленной вперед ногой, присесть с касанием рукой пола возле сзади стоящей ноги, смотреть вперед.

2. Передвижение по залу с остановками на линиях разметки и касанием рукой пола аналогично упражнению 1.

3. Передвижение по залу с выполнением остановок и приседаний с касанием рукой пола по звуковым и зрительным сигналам.

4. Перепрыгивание через невысокие препятствия и приземлением в стойку.

Все упражнения, кроме первого, можно использовать для обучения остановке прыжком

или в два шага после ведения, предварительно обучив школьников ловле мяча после ведения.

**Упражнения для обучения.**

1. Выполняется в парах. Один держит мяч перед собой, второй, пробегая рядом, берет мяч

и выполняет остановку прыжком или в два шага, принимая положение стойки баскетболиста.

2. Подбросить мяч перед собой вперед-вверх, начать движение к мячу и поймать его, выполнив после ловли остановку прыжком или в два шага.

3. То же, но мяч не подбрасывать, а ударить в пол так, чтобы после отскока его можно было поймать на расстоянии 2-4 метров от себя, выполнив остановку.

Одновременно с остановкой без мяча или после ведения разучиваю поворот на месте.

**Упражнения для обучения.**

1. Из положения стойки с выставленной вперед ногой сделать резкое отталкивание ею и развернуться на 90-180 градусов не отрывая при этом опорную ногу. То же обратно. Пятка опорной ноги при повороте должна быть поднята.

2. Задание на выполнение поворота можно дать при выполнении любых упражнений на совершенствование остановок без мяча или после ведения.

**Упражнения для совершенствования передач мяча от груди двумя руками:**

1. Построение в колонну по одному, напротив – игрок с мячом. Первый в колонне начинает движение навстречу игроку с мячом и получает от него передачу. Получив мяч, выполняет остановку и передает мяч обратно, после чего встает в колонну последним. Следующий в колонне выполняет то же.

2. Передачи выполняются в парах на расстоянии 5-6 метров. После передачи партнеру выполняется задание (поворот на 360 градусов, приседание с касанием пола, прыжок вверх и другие).

3. Построение в круг, мяч у одного из игроков. Он ведет его в центр круга и выполняет передачу любому, после чего занимает его место. Получивший мяч выполняет то же. Возможно использование двух мячей.

4. Построение в три-пять колонн по 3-4 игрока в каждой. Направляющие стоят по кругу лицом к его центру, мяч у одного из них. Направляющий с мячом выполняет передачу одному из ближайших направляющих, а сам встает в эту же колонну последним. Игрок, получивший передачу выполняет то же. При построении в 4 и более колонн задание можно выполнять с двумя мячами.

5. Построение в тройках, квадратах или кругах, мяч у одного из игроков. По сигналу все одновременно начинают передвижение в указанную сторону, выполняя при этом передачи ближайшему игроку. Направление передач возможно по ходу движения или против него. При нечетном количестве игроков передачи можно выполнять через одного.

6. Игра «Отбери мяч» («собачки») с одним или двумя водящими. Игра можно усложнить дополнительными заданиями. Например, после ловли мяча ударить им в пол, выполнить поворот, коснуться им пола и другие.

Основной задачей при совершенствовании навыка ведения в 3-4 классах считаю устранение излишнего зрительного контроля за мячом. Следует постоянно напоминать детям о правильном положении головы во время ведения и необходимости видения площадки. Положительный результат дают упражнения и игры, при выполнении которых внимание вынужденно концентрируется на различных действиях или предметах.

**Упражнения для обучения.**

1. Ведение двух мячей одновременно.

2. Ведение с продвижением по гимнастической скамейке (рейке гимнастической скамейки).

3. Ведение с передвижением прыжками на двух и одной ноге, в низком приседе.

4. Ведение навстречу друг другу с передачей свободной рукой предметов (кубики, теннисные мячи, эстафетные палочки и др.).

5. Ведение на месте с переходом из стойки в различные положения и обратно. Например: присед, стойка на коленях, сед на полу.

6. В парах: ведение с заданием выбить мяч рукой у партнера, при этом сохранить свой.

7. Построение с мячами в колонну по одному в центре зала, дистанция 2 метра. Напротив колонны – водящий с мячом. Водящий начинает ведение мяча вправо-влево резко меняя направление. Все игроки стараются копировать передвижения водящего, стараясь всегда быть напротив его.

8. Игра «Салки с ведением мяча». Игроки располагаются по всей площадке. Выбирается один или несколько водящих. Водящие с ведением мяча стараются осалить всех игроков, которые также передвигаются с ведением мяча. Игрок, убегающий от водящего и теряющий при этом мяч, выбывает из игры.

9. Игра «Перебежки с ведением мяча». Поперек площадки чертится коридор шириной 3-6 метров, в котором находится один или два водящих. По сигналу все игроки стараются пройти с ведением через коридор, сохраняя свой мяч. Водящие стараются его выбить.

После того, как учащиеся овладели навыком передачи мяча от груди двумя руками, легко идет обучение броску этим же способом. В работе рук первого и второго элементов присутствует положительный перенос двигательного навыка. Поэтому больше внимания следует обращать на работу ног во время броска.

**Упражнения для обучения.**

1. Имитация броска.

2. Броски и после ловли подброшенного мяча в прыжке и приземления (следить за правильным положением ног перед броском).

3. Броски после ведения и остановки в два шага или прыжком (следить за возвращением впереди стоящей ноги в исходное положение для броска).

Обучая элементам баскетбола, необходимо учитывать особенности опорно-двигательного аппарата младших школьников. Так как дети стремятся использовать в работе с мячом в большей степени одну руку, всегда существует вероятность того, что мышцы одной стороны туловища получат большую нагрузку. А ассиметричная нагрузка, как известно не способствует формированию правильной осанки. Чтобы этого избежать, следует выполнять равное количество повторений правой и левой рукой во всех упражнениях.

Для формирования правильной техники, особенно передач и бросков, при обучении можно использовать только мячи, вес которых не заставляет прилагать усилия, искажающие структуру двигательного действия. Расстояния между партнерами при выполнении передач и до кольца при бросках по нему должны соответствовать возможностям младших школьников. Всегда нужно помнить, что неверно сформированный двигательный стереотип, даже в простых движениях, впоследствии станет существенным препятствием для овладения более сложными элементами баскетбола.

Не считаю оправданным быстрый переход к двухсторонним играм. Игру в мини-баскетбол стоит начинать только тогда, когда дети овладеют техникой ведения мяча без зрительного контроля правой и левой рукой, ловлей и передачами мяча двумя руками от груди, остановками в два шага или прыжком, поворотом на месте, сочетанием этих элементов. Причем выполнять эти технические действия дети должны сначала в групповых заданиях, играх с элементами баскетбола, эстафетах. В практике работы пришел к тому, что обучение элементам баскетбола идет быстрее, если на уроках больше времени уделяется индивидуальной работе с мячом, упражнениям в парах и группах, подвижным играм, упражнениям на ловкость и быстроту. И чем разнообразнее эти упражнения и игровые задания, чем больший объем новых движений дети усваивают, тем лучше. Таким образом, создается та база двигательных возможностей и физических качеств, которая в средних и старших классах станет основой формирования всего многообразия технического и тактического оснащения юного баскетболиста.