

УДК 796.1/3
ББК 75.566
Р60

Лепёшкин В. А.

Р60 Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / В. А. Лепёшкин. – 2-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2013. – 98 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0694-3

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. Никоноров*
Компьютерная графика *М.А. Гольдман*
Художественный редактор *Л.В. Дружинина*
Корректор *И.Т. Самсонова*
Компьютерная верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 13.06.2013. Формат 60×90^{1/16}.
Усл. печ. л. 6,25. Уч.-изд. л. 6,1. Тираж 1000 экз.
Изд. № 1780. Заказ № 4062.

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: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в цифровой типографии «Буки Веди»
ООО «Ваш полиграфический партнер».
127238, Москва, Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6.

© Лепёшкин В. А., 2011, 2013
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2013

ISBN 978-5-9718-0694-3

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.

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

Игра «Четные и нечетные баскетболистов»	70
Игра «Прыжки за шариком»	70
Игра «Удачное начало»	71
Игра «Удачная ловля»	71
Игра «Цепкий хват»	71
Игра «Борьба за подарки»	72
Игра «Подарки с добиванием»	72
Игра «Борьба за отскок»	73
Учебные игры	73
Игра «Мяч в щит»	73
Игра «Школьный баскетбол»	76
Игра «Один на один»	77
Игра «Двое против одного»	77
Игра «Трое против одного»	78
Игра «Двое на двое»	78
Игра «Трое на трое»	78
Игра «Баскетбольный поток»	78
Игра «Баскетбольный поток (одиночный)»	80
Игра «Быстрый прорыв»	80
Игра «Баскетбол на половине площадки»	82
Игра «Баскетбол 10×10»	82
Игра «Баскетбол 5×5 с разделением»	82
Игра «Баскетбол с параллельным разделением»	83
Игра «Зонная защита»	83
Игра «Личная защита»	83
Игра «Центровой»	84
Игра «Один для всех, все для одного»	84
Игра «Баскетбол XIX века»	84
Игра «Баскетбол без ведения мяча»	84
Игра «Баскетбол с невидимкой»	84
Игра «Баскетбол с утяжелителями»	85
Игра «Баскетбол с круговой заменой игроков»	85
Игра «Баскетбол с дополнительными очками»	85
Игры с форой	86
ПРИЛОЖЕНИЕ	88
Инструкция для школьников при занятиях подвижными играми	88
Перечень игр, их назначение и комплекс задач, которые можно решать в процессе игр	89
Список литературы	94