

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

Протокол тренерского (методического)

совета от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Елифанов

Приказ от « 28 » августа 2020 г. № 74-д



**Методическая работа  
«Методика обучения мини-баскетболу  
младших школьников»**

Выполнила: Кузнецова Ю.В. - тренер-преподаватель  
по баскетболу МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА КУРСА ОБУЧЕНИЯ МИНИ- БАСКЕТБОЛУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	3
Физическая подготовка.....	3
Техническая подготовка.....	3
Тактическая подготовка.....	4
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-БАСКЕТБОЛУ.....	5
Обучение ловле и держанию мяча двумя руками.....	5
Передача двумя руками.....	6
Обучение ловле мяча в движении и остановке с мячом.....	8
Изучение техники освобождения от опеки.....	9
Ловля мяча во время бега с последующей остановкой.....	10
Повороты с мячом.....	13
Проход с ведением мяча.....	14
Обучение броскам.....	16
Обучение действиям в защите.....	19
Обучение «держанию игрока».....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	22
ЛИТЕРАТУРА.....	23

## **ВВЕДЕНИЕ**

Баскетбол уже давно считается одним из наиболее действенных средств физического воспитания, этот вид спорта успешно используется в работе с детьми, так же как и со взрослыми.

Появление игры с самого начала оказалось связанным с требованиями общей физической подготовки. По прошествии более ста лет со дня рождения баскетбола, его "семья" заметно разрослась. Наибольшей популярностью пользуется самый младший в этой семье - мини-баскетбол.

Появление такой сверхудачной копии баскетбола было обусловлено стремлением приблизить его к детям и таким образом решить две задачи: обогатить арсенал средств, используемых в физическом воспитании школьников, и сократить им путь к высотам спортивного мастерства.

Опыт показывает, что с этими задачами мини-баскетбол справляется успешно. Более того, он их перекрывает: при правильном применении становится мощнейшим средством воспитания характера. Поэтому ценность его очевидна.

Практика показывает, что начинать обучать детей некоторым техническим приемам баскетбола можно уже с шестилетнего возраста. Упражнения с мини-баскетбольными мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для ребенка, поступившего в школу. При ловле, передачах и бросках мяча ребенок действует двумя руками - это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма, а также формированию правильной осанки.

Решающее условие обучения - рациональность избираемой методики, которая должна строиться на основе учета возрастных особенностей детей и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и способности детей.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА КУРСА ОБУЧЕНИЯ МИНИ- БАСКЕТБОЛУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Основная задача занятий с детьми 8-9 лет состоит в ознакомлении с содержанием игры в мини-баскетбол, ее правилами и основами техники и тактики. В области физической подготовки эта задача сводится к укреплению здоровья и приобретению достаточно высокого уровня физического развития, который обеспечит успешное освоение учебного материала.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
2. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера.
3. Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10 - 20 м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3 - 10 -м; бег на 100 - 300 м; прыжки с места с разбега в длину и в высоту; метание мячей (малых и набивных) на дальность; бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.
4. Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки, упражнения на координацию движений; упражнения для формирования осанки; лазание по канату, шесту, лестнице; прыжки через препятствия; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения с предметами.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола.
2. Ловля мяча, катящегося по полу, одной рукой.
3. Держание мяча: обеими руками сбоку, одной рукой сверху, другой

снизу.

4. Стойка игрока, поймавшего мяч.
5. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками над головой; одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов).
6. Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой и с изменением направления.
7. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча (с места, с шага, после двух шагов); двумя руками от груди; двумя руками над головой.
8. Финты туловищем, мячом (ложная передача).
9. Бег по прямой и с изменением направления; бег спиной вперед.
10. Остановка прыжком и шагом; поворот на сзади стоящей ноге.
11. Прыжки толчком одной и двух ног.
12. Стойка защитника при «держании» игрока с мячом и без мяча.
13. Передвижение приставными шагами в стороны.
14. Выравнивание мяча (двумя руками); выбивание мяча у ведущего.
15. Перехват мяча.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выбор места в нападении: выход для получения мяча, «открывание»; подход к щиту для броска из-под кольца.
2. Выбор места в защите: при «держании» игрока с мячом; для перехвата мяча; «закрывание».
3. Использование финтов при освобождении от опеки и передачи мяча в единоборстве с противником.
4. Передача свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков.
5. Взаимодействие с партнером: передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча.

6. «Держание» игрока с мячом: противодействие броску (с места); противодействие проходу (без мяча и с мячом).
7. «Держание» игрока без мяча: выбор позиции по отношению к кольцу и мячу; перехват передачи выходом (из-за нападающего).
8. Действие защитника при численном перевесе нападающих /1х2/.
9. Ознакомление с переходом от защиты в нападение и обратно, с системой личной защиты («держание» «своего» игрока).
10. Ознакомление с системой позиционного нападения (игра с сохранением своих мест в атаке).

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-БАСКЕТБОЛУ**

### **Обучение ловле и держанию мяча двумя руками**

Первоочередная задача обучения техники мини-баскетбола заключается в изучении ловли и держания мяча двумя руками. Первое знакомство с этими элементами происходит в подвижных играх с мячом. К ним относятся: «Защита стойки», «Круговая лапта», «Охрана капитана», «Гонка мячей» (в кругах и шеренгах), «Мяч своему», «Перестрелка».

#### Примерные упражнения.

1. Игроки располагаются в кругах, в центре преподаватель (или помощник), поочередно передают мяч стоящим в кругах.
2. Игроки в колоннах: передача мяча друг другу с поворотом назад, над головой, между ног.
3. Передачи в парах (с постепенным изменением расстояния, направления и силы передачи).
4. Передачи в парах выходящему на мяч игроку.
5. Два игрока равномерно захватывают мяч и начинают перетягивать

его к себе.

6. Один игрок держит правильно мяч, другой легким ударом пытается выбить его.

Иногда эти упражнения целесообразно проводить с набивными мячами (1-2 кг). Вместе с изучением ловли осваивается и стойка игрока, овладевшего мячом. Обращается внимание на исходное положение мяча, туловища, головы и сгибание ног. В дальнейшем эти положения постоянно контролируются.

### Передача двумя руками

Одновременно с ловлей и держанием мяча изучают передачу двумя руками от груди (толчком). Применяются следующие упражнения: передачи в парах (стоя на месте): передачи в тройках (рис. 1), в четверках (рис. 2) и кругах (рис. 3).

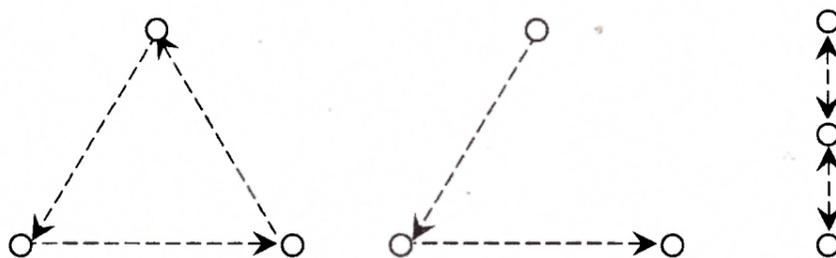


Рисунок 1.

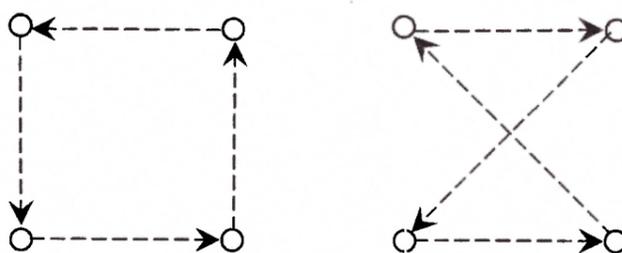


Рисунок 2.

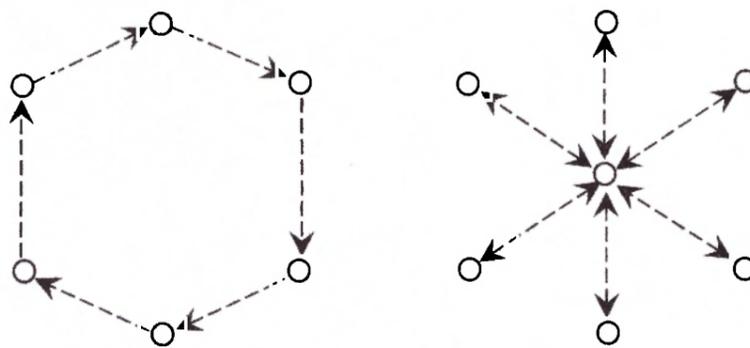


Рисунок 3.

Сначала упражнения выполняю стоя на месте, далее с переходом вслед за своей передачей на место получившего мяч (рис. 4) и, наконец, с переходом в противоположном от передачи мяча направлении (рис. 5).

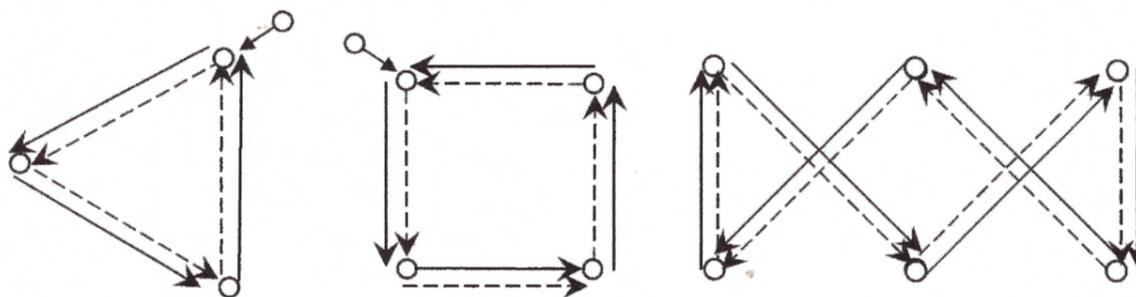


Рисунок 4.

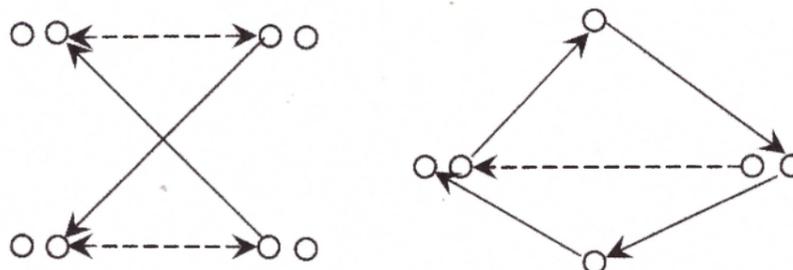


Рисунок 5.

На этом же этапе обучения следует включать элементы соревнования на точность и быстроту выполнения: например, какая из команд сделает раньше указанное количество передач в установленное время. Применяются также эстафеты и игры: «Мяч своему», «Гонка мячей», «Не давай мяч водящему».

Перемещение после передачи и появление защитника в упражнениях и

играх означает, что начинается этап соединения техники с тактическими действиями передающего.

### **Обучение ловле мяча в движении и остановке с мячом**

Следующий этап - это обучение ловле мяча в движении и остановке с мячом. После ловли игрок останавливается двойным шагом; левая (правая) впереди. Предварительно остановка разучивается без мяча.

После овладения остановкой двойным шагом можно переходить к остановке прыжком.

#### Примерные упражнения

1. Остановка во время ходьбы, бега по звуковому и зрительному сигналам.
2. Игрок бросает мяч перед собой на некоторое расстояние и ловит его после отскока (с остановкой).
3. Тренер передает мяч игроку, который после ловли останавливается.
4. Передача мяча в двух колоннах. Поймавший мяч останавливается, передает его следующему и встает последним в колонну.

#### Примерные соревновательные упражнения (для закрепления пройденного)

1. Бег в парах. Один игрок делает (произвольно) остановку, другой повторяет это движение синхронно.
2. Игра в «пятнашки» с остановками всех по сигналу.
3. Эстафета: две команды по сигналу бегут с остановкой после ловли мяча от передающего (рис. 6). Учитываются точность остановки и быстрота выполнения задания командой.

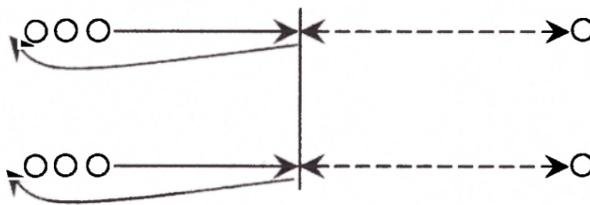


Рисунок 6.

### Изучение техники освобождения от опеки

При изучении техники освобождения от опеки с выходом для получения мяча первоначально осваивают бег с изменением скорости направления. Это лучше всего делать с помощью различных вариантов "пятнашек".

#### Примерные упражнения

1. Бег по прямой, дугам и "слаломный бег" вокруг препятствий.
2. Эстафеты с различным бегом.
3. Бег с внезапным изменением направления (по сигналу).
4. Бег по кругу: по сигналу игроки выбегают из круга, касаются названного предмета и возвращаются обратно.
5. Бег по кругу: по сигналу два названных игрока оббегают стоящую в центре стойку и возвращаются в круг (рис. 7).
6. Игра в «пятнашки» по площадке, где расставлены разные препятствия; с осаливанием в спину, ногу; «пятнашки» в парах.

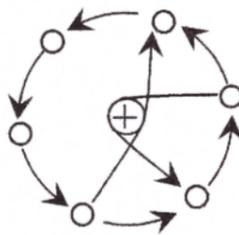


Рисунок 7.

Все эти упражнения развивают быстроту. Изменением дистанции, количества пробежек, времени можно совершенствовать быстроту,

выносливость, силу.

### Ловля мяча во время бега с последующей остановкой

После овладения техникой бега переходят к изучению ловли мяча во время бега с последующей остановкой. Но теперь эти упражнения выполняются как освобождение от опеки с целью получения мяча. Движения игрока перед ловлей, смена позиций, стойки после ловли - все это рассматривается как условие, облегчающее прием передачи от партнера и последующее овладение мячом. Рывок выполняют быстро, на расстоянии 3-5 м.

#### Примерные упражнения.

1. Передачи в парах (с остановкой после ловли) (рис. 8).

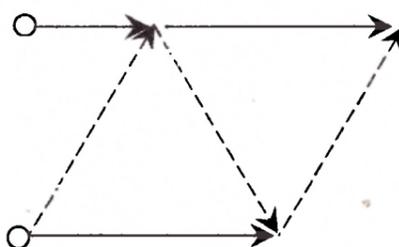


Рисунок 8.

2. Передачи в шеренгах: последовательная передача между игроками, выходящими к мячу (рис. 9).

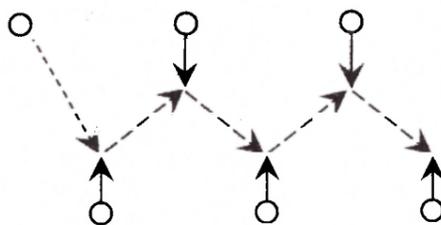


Рисунок 9.

3. Передачи в колоннах (с пассивным защитником), после передачи игрок встает в круг (теперь он защитник), из которого не может выходить (рис. 10)



Рисунок 10.

4. Передачи в квадрате (рис. 11) без защитников и с защитниками (передавший встает рядом с выходящим и не двигается с места).

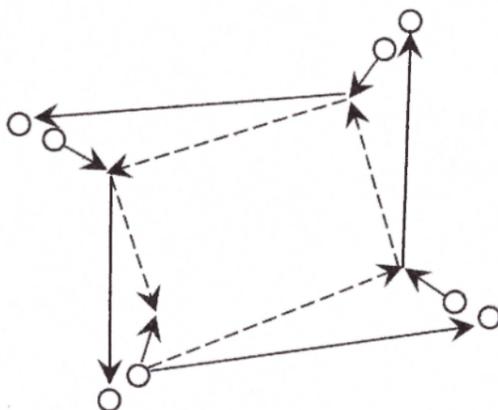


Рисунок 11.

5. Передачи в кругу (рис. 12). Владеющий мячом передает его входящему в центр, а я сам делаю рывок вслед за своей передачей, получает мяч от стоящего в кругу, отдает ему мяч и занимает его место.

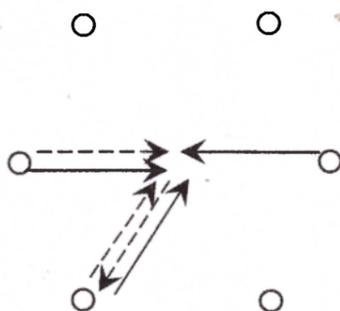


Рисунок 12.

В подготовительных упражнениях условия выполнения усложняются в таких сочетаниях: ловля на месте - передача на месте; выход - ловля - остановка - передача на месте; выход - ловля и остановка - передача на месте - выход; ловля на месте - передача на месте - выход; выход - ловля в движении - передача в движении - выход.

Последнее сочетание применяется в игре чаще других и служит основным элементом группового взаимодействия. Существуют два способа последующего освобождения от опеки:

- а) рывком вслед за своей передачей;
- б) рывком в противоположную сторону, вначале осваиваем первый способ.

Примерные упражнения.

1. Передача в двух колоннах (рис. 13).

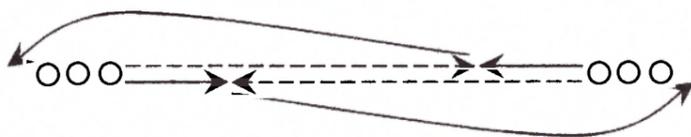


Рисунок 13.

2. Передачи в движении стоящему игроку (рис.14).

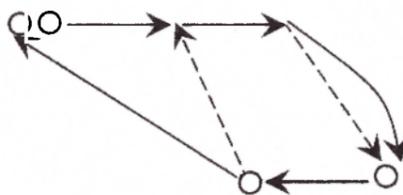


Рисунок 14.

3. Передачи в движении в тройках (рис.15).

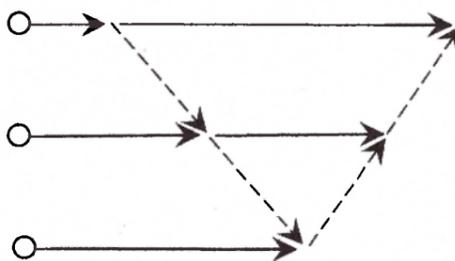


Рисунок 15.

4. Передачи в движении (с защитником) (рис.16).

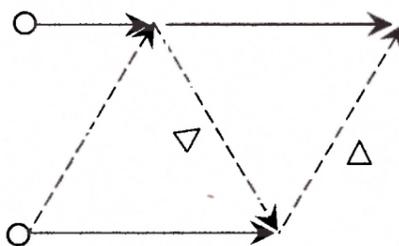


Рисунок 16.

## Повороты с мячом

После овладения остановкой с мячом переходим к изучению поворотов с мячом как средства освобождения от опеки защитников. Первым изучаем поворот на сзади стоящей ноге. Вначале он осваивается без мяча (после остановки поворот на 180° поочередно на левой и правой ноге). При этом используется стойка с выставленной вперед ногой и тогда осевой делается нога, стоящая сзади, а также стойка с параллельным расположением ног, где выбор осевой произволен.

Овладение этими приемами проходит довольно долго, пока занимающиеся не научатся автоматически укрывать мяч при сближении с защитником.

### Примерные упражнения.

1. Бег с остановками, поворотами и продолжением бега в обратном направлении.

2. Передачи мяча из рук в руки стоящему сзади в колонне.

3. Передачи у стенки. Игрок после ловли выполняет полный поворот и снова бросает мяч в стену. Следующий поворот выполняют в обратную сторону.

4. Передача в колоннах, стоящих друг против друга. Выходящий игрок ловит мяч от стоящего первым в другой колонне, останавливается, поворачивается и возвращает мяч в свою колонну, а сам возвращается в хвост своей колонны. После этого упражнение повторяется с выходом из другой колонны.

5. Тренер передает мяч бегущему к нему игроку. Тот ловит мяч, останавливается и делает поворот, закрывая мяч от тренера, который пытается отобрать мяч.

6. Упражнение выполняется в тройках. Каждый игрок, выполняя поворот, старается укрывать мяч от среднего и передать его другому партнеру.

*7. Упражнение в кругу, владеющий мячом передает мяч рядом стоящему и активно пытается выбить мяч. Игрок с мячом поворачивается, передает мяч следующему, а сам становится защитником.*

В дальнейшем поворот включается в большинство упражнений, где есть защитники.

### **Проход с ведением мяча**

Далее изучается проход с ведением мяча. Вначале осваивается ведение на месте. Мяч удерживают перед собой и сбоку. Все внимание обращают на соприкосновение пальцев и кисти с мячом, правильное положение руки в запястье, в локтевом суставе, положение головы и контроль за мячом с помощью периферического зрения. После того как мяч будет контролироваться обеими руками достаточно уверенно, переходим к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Затем изучаем завершение ведения остановкой. Главное внимание здесь уделяется защите мяча от противника, для чего применяется стойка с выставленной вперед ногой, разноименной руке, удерживающей мяч. Изучение начинается с принятия игроком стойки с выставленной вперед левой ногой. Послав мяч правой рукой в пол, игрок одновременно делает двойной шаг (правая – левая) и ловит отскочивший мяч. Далее осваивается остановка при ведении левой рукой.

После этого переходим к изучению остановки двумя шагами после ведения с последующей передачей, а потом и броском. Одновременно осваивается ведение с изменением скорости, высоты отскока, направления (как правой, так и левой рукой). В упражнение включаем противника и изучаем укрывание мяча от него - ведение «дальней» рукой, закрывание мяча туловищем, другой рукой, ногой.

Здесь же приступаем к изучению ведения мяча с моста: с шагом вперед разноименной к направлению ведения ногой; со скрестным шагом и т.д.

Примерные упражнения.

1. В парах: владеющий мячом ведет его по направлению к партнеру, передает мяч и возвращается обратно. Партнер повторяет это.
2. В колоннах (два мяча): направляющие ведут одновременно мяч другу другу, затем передают его очередному участнику.
3. В том же построении, но ведение в сторону от колонны, остановка, поворот и передача следующему игроку в другую колонну (рис. 17).

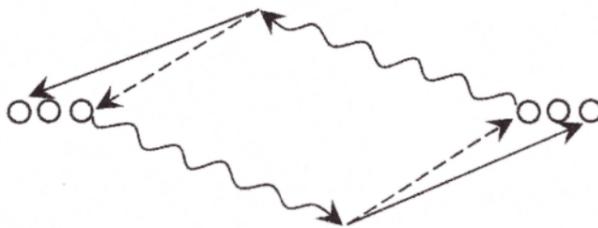


Рисунок 17.

4. Ведение «змейкой» между игроками, стоящими в колонне (расстояние 2м).
5. Ведение с изменением направления, повторяя движение бегущего впереди игрока.
6. В парах: игрок ведет мяч, второй сопровождает его как защитник. После остановки, поворота ведущий отдает мяч партнеру, и тот повторяет задание.
7. Игроки строятся в шеренгу (рис. 18). Игрок 1 отдает мяч игроку 2, тот в движении ловит его, переходит на ведение, обводит препятствие и передает мяч игроку 3 и т.д.

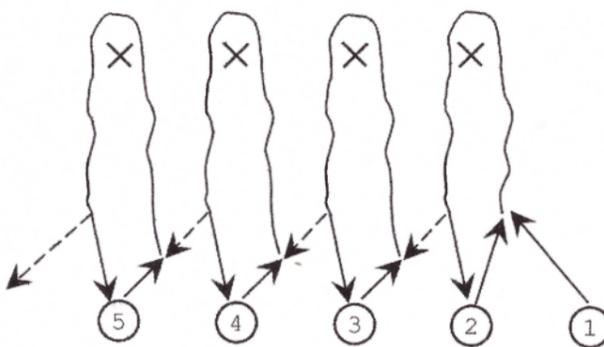


Рисунок 18.

8. *В парах: один игрок с мячом встает на 2-3 м впереди другого. По сигналу он начинает ведение, а второй догоняет его пятной.*

9. *Ведение в необычных положениях: сидя, в приседе, лежа (с передачей выбегающему партнеру).*

С использованием ведения в игре спешить не следует. Вначале лучше даже ограничивать ведение, что помогает наладить коллективную игру. Злоупотребление ведением уменьшает активность играющих без мяча. На первых же порах необходимо обучать освобождению от опеки выходом без мяча, а затем с мячом.

### **Обучение броскам**

После овладения навыками ловли, передачи и ведения мяча приступаем к обучению важнейшего приема техники нападения - броску мяча в кольцо. Причем и здесь торопиться тоже не следует, поскольку у детей слишком велико стремление забросить мяч самому и они теряют всякий контроль и правильную ориентировку, выполняя броски в любой ситуации.

Обучение броскам начинают после ознакомления занимающихся со способами поражения цели, установленной на полу, для этого применяем подвижные игры: "Защита крепости", "Город на город" и др. Затем постепенно цель повышается и броски выполняют с навесной траекторией, для этого опять таки применяем подвижные игры: «Мяч в стойку», «Снайперы», «Мяч капитану» Броски в цель выполняют удобным для детей способом: двумя руками от груди, или сверху, одной рукой от плеча.

После этого переходим к изучению броска с места двумя руками от груди или сверху в установленную на возвышении (до 1,5 м) цель. Главное здесь освоить принцип навесного броска с траекторией через определенное препятствие (веревочка, планка и др.). Далее высота цели постепенно возрастает. Для занимающихся первый год высота не должна превышать 2 м.

Броски осваивают с места и после остановки. Сопротивления защитников здесь не нужно. Максимум внимания надо уделять правильности техники броска и особенно прицеливания, желательная точка прицела - центр кольца или передняя дужка.

Примерные упражнения.

1. Передачи (с высокой траекторией) одной рукой малого мяча (на расстояние 2-3 м); то же с шагом вперед разноименной ногой.
2. Передачи - броски в «живое кольцо» (партнеру, образующему руками круг).
3. Передачи на поднятую вверх руку партнера (расстояние 2-4 м)/.
4. Бросок с места в кольцо, установленное на высоте 1,5 м; то же с постепенным увеличением высоты кольца; то же после остановки,
5. Соревнования в точности бросков в кольцо.

После овладения этими бросками переходим к изучению броска одной рукой от плеча из-под кольца. Первым изучаем бросок с одного шага. Игрок встает под углом  $45^\circ$  к кольцу на расстоянии 1,5 - 2 м, делает шаг левой и отскоком от щита направляет мяч в кольцо. Бросок выполняют правой рукой.

Примерные упражнения.

1. Прыжки толчком одной с приземлением на нее же.
2. Прыжки толчком левой с имитацией броска правой рукой.
3. Броски-передачи с высокой траекторией, сидя на полу (расстояние 1-2 м).
4. Броски кистью над собой (другая рука поддерживает мяч спереди).
5. Броски в щит с одного шага с последующей ловлей отскокнвшего мяча.

После этого переходим к броску в полной координации.

Тем, кому трудно бросать одной рукой, можно разрешить выполнить бросок двумя руками сверху. Вначале прочно усваивают координацию движения после одного шага, а потом после двух, выполняемых с места. Для этого игрок отступает от щита на расстояние 2-3 м. Первый шаг выполняют правой, второй левой ногой, внимание обращаем на то, чтобы первый и второй

шаги были длинными, стелющимися, чтобы нога на последнем шаге касалась пола с пятки. Прыжок выполняют вверх.

Следующий этап обучения - бросок после двух шагов, снимая мяч с руки тренера. Все делается как и прежде, но, делая шаг правой ногой, игрок одновременно берет мяч с руки у стоящего рядом тренера, бросок выполняют после двух шагов (правая – левая – бросок). Затем задание усложняем предварительным удлинением разбега, а после этого - ловлей мяча, переданного из-под щита навстречу бегущему.

Возможность перехода к броску после ловли в движении определяется при выполнении упражнения в передачах мяча после ловли на бегу. Усвоив технику «двух шагов», игроки начинают выполнять передачи и броски после ловли мяча в движении. Это позволяет приступить к изучению взаимодействия двух нападающих (передачи с последующим выходом для получения мяча).

Вначале этот прием осваивается как способ «открывания» для участия в игре с мячом, когда выход игрока позволяет получить мяч снова и развивать дальше атаку. Для этого используем упражнения с повторной передачей мяча (рис. 19).

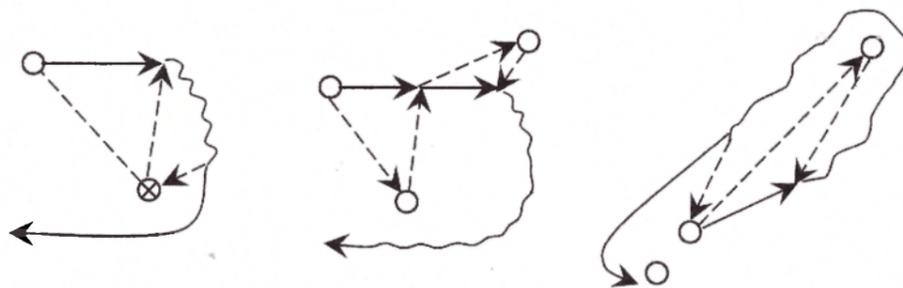


Рисунок 19.

Затем включаем выходы игрока, заканчивающиеся броском мяча в кольцо (вначале после остановки, потом с ходу (рис.20). Позже в упражнение включаем защитника (рис.21).

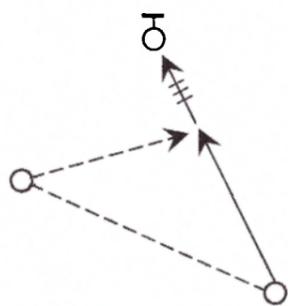


Рисунок 20.

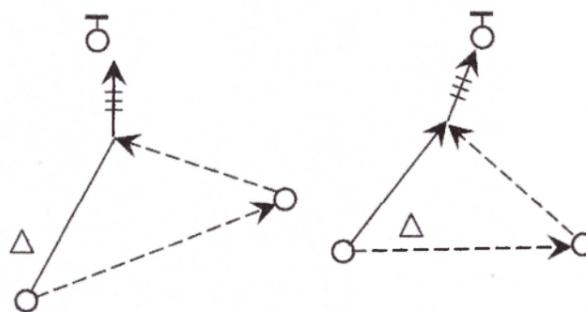


Рисунок 21.

### Обучение действиям в защите

Обучение действиям в защите начинается также с изучения техники. В числе первых изучаем стойку защитника и передвижения: бег спиной вперед, приставными шагами в стороны. Одновременно усваивается расположение игрока между щитом к нападающим.

#### Примерные упражнения.

1. Передвижения в кругу приставными шагами (со сменой направления).
2. Передвижения приставными шагами по фронтальному кругу.
3. Бег в парах спиной вперед (один бежит лицом и поддерживает за руку другого).
4. Один игрок передвигается в любом направлении, другой становится его «тенью»; то же поперек: площадки.
5. Передвижение в колоннах спиной вперед, приставными шагами (рис. 22).

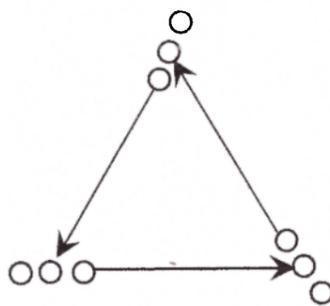


Рисунок 22.

6. В парах: нападающий прорывается под щит, защитник не пропускает его (рис. 23). В области штрафного броска устанавливается цель, которой надо коснуться.

Применяем такие подвижные игры: «Коршун и насадка», «Колесо», «Защита крепости», «Охрана перебежек», а также эстафеты с различными способами передвижений.

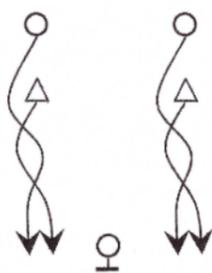


Рисунок 23.

#### Обучение «держанию игрока»

Следующий этап обучения – «держание» игрока, владеющего мячом, для этого изучаем стойку с параллельным расположением ног, перехват, вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего с мячом и ведущего.

Против игрока, готовящегося бросить по кольцу, применяется стойка с поднятой рукой.

##### Примерные упражнения.

1. Сопровождение ведущего мяч защитником (в парах) (рис. 24).

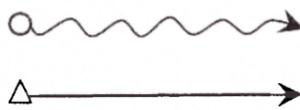


Рисунок 24.

2. Передачи мяча в тройках (рис. 25). В центре защитник, который старается выбить мяч у нападающего или перехватить передачу; то же в тройках, но крайние - защитники, которые стараются выбить или отобрать мяч у среднего нападающего.



Рисунок 25.

3. Ведение мяча «змейкой» в колонне. Стоящие – защитники (рис. 26).  
Мяч можно выбить у ведущего.



Рисунок 26.

4. Держание игрока, готовящегося бросить мяч в кольцо (рис. 27).  
Защитник после передачи старается перекрыть рукой траекторию броска.

5. Перехват мяча при передаче (рис. 28). Игроки располагаются параллельно и выходят на передачу от тренера.



Рисунок 27.



Рисунок 28

Перехват и отбор мяча хорошо совершенствовать в играх типа «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Охота». Чтобы обучить занимающихся «держанию» своих игроков, полезны игры «Мяч капитану» (в зонах), «Сквозь фронт», «Борьба за мяч» (в квадратах). В этих же играх осваиваем систему личной защиты. Окончательное ее закрепление и (одновременно) знакомство с позиционным нападением происходит в упрощенных вариантах игры в баскетбол.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Первые шаги в обучении всегда самые важные, поскольку именно здесь закладывается основа индивидуальной манеры игры, усваивается стереотип двигательной действительности. Поэтому наряду с выбором рациональной методики обучения исключительное значение имеет постоянное воспитывающее влияние на занимающихся.

Из опыта знаю, что младшему школьнику сначала надо так показать баскетбол, чтобы он ему понравился. Когда он скажет "хочу", только тогда я иногда буду говорить "надо", объясняя необходимость предлагаемого к выполнению действия. А для того чтобы баскетбол малышам понравился, нужны облегченные условия: небольшого размера мячи и съемные баскетбольные щиты, чтобы можно было регулировать высоту расположения кольца.

Данная работа может быть использована для организации и проведения занятий по баскетболу и мини-баскетболу в группах начальной подготовки ДЮСШ, а также учителями физической культуры.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1987.
2. Зельдович Т.А., Керамкнас С.Д. Подготовка юных баскетболистов. М.,1993.
3. Короткой И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., 1996.
4. Спортивные игры. Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. Под ред. Н. П. Воробьева, М., 1983.
5. Петерсон Г. Мини - баскетбол, М., 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов, М., 1967
7. Гугин А.А. Уроки физической культуры в 1-11 классах. М, 2002.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ. М.: Просвещение, 1972.
2. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под ред. Н. В. Семашко. М.: Просвещение, 1969.
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1976.
4. Грасис А. М. Методика подготовки баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Советский спорт, 1996.
6. Зельдович Т. А., Кераминас С. А. Подготовка юных баскетболистов. М.: Просвещение, 1964.
7. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: специальные упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1971.
8. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 1971.
9. Петерсон Г. Мини-баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1973.
10. Спортивные игры. Учебное пособие для педагогических училищ (отделений) физического воспитания /Под ред. Н. П. Воробьева. М.: Просвещение, 1975.
11. Стонкус С. С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1967.
12. Юный баскетболист: Пособие для тренеров /Под ред. Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: Физкультура и спорт, 1981.