



**Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 183
имени Р. Алексеева» г. Н. Новгорода**

Методическая разработка

**«Комплекс упражнений с мячами направленных на развитие
координационных способностей на уроках баскетбола »**

Ильина С.Г

Нижний Новгород, 2013г

Баскетбол – спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, обучающиеся становятся сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитывая в себе меткость, развивается координация, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Занятия баскетболом на уроках физической культуры способствует разносторонней подготовке. Разнообразие движений в баскетболе (ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты, ловли, броски и ведение мяча) способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося. Развитие координационных способностей способствует и совершенствования мастерства в любом виде спорта, в том числе и в баскетболе. Координационные способности помогают школьнику осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники. Однако, учитывая специфику проявления координационных способностей в баскетболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Под двигательными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений с баскетбольным мячом направленный на развитие координационных способностей

1.И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу (движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч):

1-2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться – вдох;

3-4 – и.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.

2.И.п. – ноги врозь пошире, руки в стороны, мяч в правой руке:

1 – поворот туловища вправо, взять мяч в левую;

2 – поворот влево, взять мяч в правую руку;

3-4 – то же. Повторить 6-8 раз.

3.И.п. – ноги вместе, мяч в руках внизу (ноги в коленях не сгибать):

1 – мяч вверх;

2 – шаг левой ногой назад на носок, прогнуться;

3 – и.п.;

4 – то же правой ногой. Повторить 8-10 раз.

4.И. п. – сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках:

наклон к носку правой (левой) ноги, выпрямляя руки;

выпрямиться, мяч к груди. Повторить 10-12 раз.

5.И. п. – лежа на спине, мяч за головой: перекат на живот и обратно с мячом в руках (чередовать перекат в правую и левую сторону).

6.И. п. – лежа на животе, руки прямые на мяче на полу, голова опущена:

приподняв голову и плечи, поочередно поднимать ноги. Повторить 6-8 раз.

7.И. п. – стоя на коленях, мяч в руках;

сесть вправо с мячом в руках, выпрямиться;

сесть влево, выпрямиться. Повторить 6-8 раз.

8.И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между ног, руки в стороны; выполнить наклон влево – вправо, коснуться коленями пола.

Повторить 10-12 раз.

Примерный комплекс упражнений с малым теннисным мячом на развитие координационных движений

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверх. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз

Комплексы упражнений с баскетбольными мячами на развитие координационных способностей

Комплекс №1

1. Стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.
2. Стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращайте мяч вокруг себя, а также под приподнятой ногой на месте и в движении вперед и назад.
3. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
4. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.
5. В парах, ученики стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии 3-4 м.
5. Стоя в шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекачивают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекачивают мячи по полу первым номерам.
7. Мяч в правой (левой) руке. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать левой его той же рукой; 3- ударить мячом об пол; 4 - поймать мяч.
8. Мяч впереди в правой руке. 1 – подбросить мяч вверх – влево; 2 – поймать левой рукой; 3 – подбросить левой вверх – вправо; 4 – поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги. Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»

Играющие, образовав круг, рассчитываются на 1-2 номера. 1-е номера – одна команда, вторые – другая. Двух рядом стоящих игроков назначают капитанами. У каждого из них по мячу разного цвета. По сигналу учителя капитаны передают мячи по кругу в разные стороны, через одного, ближайшим игрокам своей команды. Побеждает команда, которая первой вернет мяч своему капитану.

Комплекс № 2

1. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросок и ловля мяча, подбрасывая вверх с поворотом на 180*.
 2. И. п. основная стойка, мяч в руках. Ведение мяча на месте поочередно меняя руки.
 3. Стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой. Вращение головой в правую и левую стороны.
 4. Стоя в парах, ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2-4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
 5. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
 6. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками.
 7. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля мяча двумя руками.
 8. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
 9. И.п. – сед ноги врозь. Удары мячом об пол двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Мяч в тоннеле»

Игроки команд, построившись в колонны по одному, принимают и.п. – ноги на ширине плеч. По сигналу учителя направляющий, наклонившись вперед, двумя руками посылает мяч между ног играющих, когда мяч дойдет до конца колонны, вся команда поворачивается направо и передают мяч обратно до направляющего, далее, когда мяч дойдет снова до направляющего, вся команда поворачивается налево, и передает мяч до замыкающему, далее вся команда выполняет поворот направо в стойку ноги врозь и передают мяч до направляющего. Победителем становится команда, закончившая игру первой. Ошибки: Мяч не перебрасывать, а передавать строго из рук в руки, если мяч выпал из рук, продолжить с того места, где он упал.

Комплекс № 3

1. Стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперед. Передача мяча восьмёркой между ног.
2. Стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывание мяча из руки в руку перед собой.
3. Стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола, встать с поворотом на 180* и поймать мяч.
4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

5. Броски мяча вниз и ловля его двумя руками, а затем одной рукой (правой, левой).
 6. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его.
 7. Ведение мяча правой (левой) рукой в ходьбе.
 8. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Передвижение с мячом»

Играющие строятся в колонне по одному. Направляющие с мячами. По сигналу участники поочередно выполняют разные задания, пробегая с мячом указанное расстояние вперед и назад. Способы передвижения с мячом: держа мяч на ладони; ударяя мячом о пол с ловлей двумя руками; ведение мяч правой, затем левой рукой.

Комплекс № 4

1. Во время ходьбы передать мяч из одной руки в другую перед собой, руки прямые.
 2. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.
 3. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.
 4. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.
 5. Мяч подбросить вверх, хлопок под ногой, поймать мяч.
 6. Мяч за спиной, бросить его вперед-вверх через голову, поймать мяч.
 7. Мяч бросить вверх, присесть, коснуться руками пола, поймать мяч.
 8. Мяч в левой руке, сделать широкий шаг правой ногой и передать мяч под ногой в правую руку; шаг левой, мяч передать из правой руки в левую и т. д.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Переноска мячей»

Команды стоят в колоннах по одному, перед каждой по 2-3 мяча. В 5-7 м от старта стойка. По сигналу игрок 1, подняв с пола мячи, бежит к стойке и оставляет их там, после чего бегом, возвращается в конец своей колонны. Затем к стойке бежит игрок №2 и, подняв с пола мячи, возвращается с ними назад, кладет их перед командой и становится в конец колонны. И т.д. Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

Комплекс № 5

1. Ведение мяча вокруг туловища.
 2. Стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбросить мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и поймать его другой.
 3. Стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбросить мяч из-за спины одной рукой, а впереди поймать другой.
 4. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля мяча двумя руками.
 5. Перебрасывание мяча через сетку натянутую на высоте 1,5-2,0м.
 6. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-3 м.
 7. Броски мяча в цель (мишень на стене).
 8. То, же броски через натянутую скакалку.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Школа мяча»

Команды строятся в колонны по одному, в руках у направляющих по мячу. Перед каждой колонной на полу размечен круг диаметром 60-70 см. По сигналу учителя направляющий, ударив мячом в круг двумя руками, уходит в коней колонны. После отскока мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание. И т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету и сделавшая меньше ошибок.

Комплекс № 6

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, с поворотами влево, вправо..
 2. Ведение с изменением высоты отскока.
 3. Ведение с изменением направления (обводка стоек) левой, правой рукой.
 4. Ведение мяча приставными шагами.
 5. Ведение мяча с разворотами.
 6. Ведение мяча в приседе.
 7. Лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбросить и поймать мяч двумя руками.
 8. Лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывание мяч верхом из руки в руку.
 9. Лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбросить мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Играй, но мяч не теряй»

Каждый учащийся самостоятельно выполняет ведение мяча разными способами в любом в свободном месте площадки. По сигналу учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают учащиеся, которые за время игры не получили штрафных очков. Учитель заранее оговаривает движения с мячом, которые могут выполнять ученики.

Комплекс № 7

1. Передача мяча партнеру, наклон вперед.
2. Передача мяча партнеру, наклон в сторону.
3. Передача мяча партнеру, наклон назад.
4. Передача мяча партнеру, приседание.
5. Передача мяча партнеру, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.
6. Передача мяча партнеру, прыжок вверх.
7. Передача мяча партнеру, прыжок вверх с поворотом на 360°.
8. Передача мяча партнеру, коснуться стены (за спиной или за партнером) и вернуться в и. п.
9. Подбросить мяч над собой, поймать его и в прыжке и тут же вернуть его партнеру.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «25 передач»

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

Комплекс №8

1. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей.
2. То же, но с хлопком в ладони перед грудью, за спиной.
3. То же, но с приседанием, приседанием и хлопком в ладони, с поворотом направо, налево, кругом.
4. Передачи мяча разными способами, чередуя их с ударами о пол.

5. Стоя по кругу. Передача мяча партнерам по часовой стрелке и против нее последовательно каждому и через одного (вправо - правой рукой, влево – левой рукой).
 6. Стоя в тройках, пятерках. Передача и ловля мяча.
 7. Стоя в колоннах. Передача мяча с переходом игроков в конец своей или противоположной колонны.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Внимание – мяч»

Игроки команды располагаются по кругу, в центре — водящий с мячом. Он передает мяч любому партнеру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру. И так до тех пор, пока все участники не побывают водящими. Побеждает команда, раньше закончившая игру.

Группу можно разделить не на две, а на несколько команд — в зависимости от количества играющих. Можно установить определенный временной отрезок и при подведении итогов учитывать количество передач и смен водящих за этот интервал

Комплекс №9

1. Основная стойка. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, назад.
 2. Стоя в четверках по углам квадрата. Передача мяча друг другу с последующим переходом по диагонали, по прямой.
 3. Стоя в парах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей его (произвольным способом) партнеру.
 4. То же, но бросок мяча в стену и ловля его.
 5. Ходьба с ведением мяча, постепенно изменяя высоту отскока от пола.
 6. В парах, тройках. Катание по полу теннисных, волейбольных, баскетбольных мячей
 7. То же, но катание мяча правой(левой) рукой по гимнастической скамейке.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Обведи и прокати»

Команды строятся в колонну по одному. Впереди четыре игрока находятся на расстоянии 1—1,5 м друг от друга. Первый игрок колонны — на старте.

По сигналу преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех. При потере мяча игрок должен продолжать ведение мяча с того места, где произошла потеря. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая корпусом мяч от пассивно или активно стоящего учащегося.

Комплекс №10

1. И. п. основная стойка. В ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
2. Прокатывание мяча на точность между конусами.
3. Ведение мяча правой(левой) рукой с изменением направления движения.
4. То же, но с изменением скорости передвижения.
5. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей, броском мяча.
6. Броски мяча в цель, установленную на высоте 1,5-2,0 м, разными способами: после ловли, после ведения с фиксацией остановки.
7. То же, но бросок в горизонтальную мишень – обруч, лежащий на расстоянии 2-3 м.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Мяч в корзину»

Команды стоят напротив своих щитов. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.

Варианты бросков мяча:

- а) с места;
- б) после двух прыжковых шагов;
- в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов.

Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.

Учитывается также время выполнения задания. При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди.

Комплекс №11

1. Основная стойка, выполнение с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
 2. В парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров.
 3. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.
 4. В парах на расстоянии 2м друг от друга. По сигналу учителя партнеры начинают передавать мяч друг другу заданным способом. Побеждает пара, раньше других сделавших 10 передач без падения мяча.
 5. В парах катание мяча в движущуюся цель. Партнеры поочередно должны поразить движущуюся цель, находящуюся на расстоянии 3-5 м.
 6. Стоя в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Катание мяча на точность остановки в обусловленном месте. Игроки первой шеренги стремятся послать мяч с таким расчетом. Чтобы он остановился на средней линии. Затем то же делают игроки второй шеренги.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Подвижная игра «Подвижная цель»

На площадке чертят два круга диаметром 6—7 м. За границами круга встают на равном расстоянии друг от друга 5—6 играющих, в центре круга — водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, «запятнать» мячом водящего, который увертывается от мяча. При попадании в водящего мячом игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга. Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными. Чтобы легче попасть в водящего, игрокам не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач необходимо заставить водящего приблизиться к какой-нибудь стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка.

Литература

1. Гуревич И.А. 300 соревновательно- игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. Пособие.- 2-е изд., стереотип. – Мн.: Выш.шк., 1994.-319 с.: ил.
2. Т. Б. Курилова, Л. И., Волошина «Игры с элементами спорта»
3. <http://www.lfkrostov.com>