

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ПОНЯТТЯ СПРИТНОСТІ	4
1.1 Місце баскетболу у системі фізичного виховання здобувачів освіти	4
1.2 Характеристика спритності	6
1.3 Шляхи розвитку спритності.	11
РОЗДІЛ II. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ	12
2.1 Загальні вправи для розвитку спритності.	12
2.2 Спеціальні вправи для розвитку спритності.	
2.3. Розвиток спритності на уроках фізичної культури.	14
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	20

ВСТУП

Баскетбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст баскетболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. Великий діапазон використання засобів і методів баскетболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості. Заняття баскетболом займає одне з найважливіших місць у вирішенні задач, які стоять перед фізичною культурою в закладах освіти всіх рівнів акредитації.

Заняття баскетболом взагалі направлені на фізичний розвиток здобувачів освіти, виховання у них сили волі, дисципліни, стійкості, колективізму. Розвиток фізичних якостей — процес тривалий і складний, тому що гра в баскетбол вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості. Проте при організації фізичної підготовки необхідно мати на увазі необхідність виділення її з комплексного процесу підготовки баскетболіста, передусім пов'язаного з оволодінням спеціальними руховими навиками.

Спритністю називається здатність швидко опановувати новими рухами і їх поєднаннями, а так само вміння діяти в умовах, що змінюються правильно, швидко і винахідливо.

Про високий рівень розвитку спритності свідчить вірне виконання студентами рухів, включених в рухливі ігри з мінливими умовами або ускладнених додатковими завданнями, які розв'язуються під час гри в баскетбол.

Актуальність. Спритність є однією з провідних фізичних якостей, яку необхідно розвивати на заняттях фізичної культури, а засоби спортивних ігор, зокрема баскетболу, підходять для цього якнайкраще, тому дана тема є актуальною.

РОЗДІЛ І.

ПОНЯТТЯ СПРИТНОСТІ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНОЇ ЯКОСТІ У БАСКЕТБОЛІ

1.1 Місце баскетболу у системі фізичного виховання здобувачів освіти.

Основною формою фізичного виховання здобувачів освіти, яка забезпечує необхідний рівень знань, умінь і навичок, передбачених навчальною програмою, є урок фізичної культури. Гра у баскетбол характеризується багатим і раціональним руховим змістом. Щоб грати в баскетбол необхідно швидко бігати, володіти силою, витривалістю, спритністю, високо стрибати – основою для оволодіння технікою і тактикою баскетболу. У процесі тренувань на організм студентів впливають навантаження, максимальні за обсягом і тривалістю, що потребує мобілізації всіх функціональних можливостей організму. Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційним напруженням гравців, викликає активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної системи. Один із напрямків підвищення ефективності системи підготовки учнів базується на глибокому вивченні структури змагальної діяльності та побудові на цій основі модельних структур навчально-тренувального процесу. Визначення структури гри дозволяє, виходячи з кінематичних особливостей аеробних і анаеробних процесів, установити можливий характер енергетичного забезпечення ігрової діяльності учнів. У період ігрової активності, що триває близько 30 секунд, аеробний процес не встигає досягти максимальної потужності, а лактатний анаеробний процес у працюючих м'язах за цей час уже вичерпує свою ємність. У таких часових інтервалах найбільшу роль в енергозабезпеченні роботи відіграє анаеробний гліколітичний процес. Однак оскільки активні паузи і посилення гліколізу повторюються до 90 разів за гру, то в процесі гри створюються передумови і для інтенсифікації аеробного процесу. Отже, можна очікувати, що енергетичне забезпечення ігрової діяльності студентів матиме змішаний аеробно-анаеробний характер з великою питомою вагою гліколітичних реакцій. Гра у баскетбол розвиває також миттєву реакцію на слухові та зорові сигнали, підвищує м'язове відчуття, та сприяє до швидкого чергування напруження та розслаблення м'язів. Невеликий об'єм зусиль та навантажень у грі позитивно впливає на прискорення росту учнів. У професійно навчальних закладах баскетбол є складовою програми фізичної культури протягом всього циклу навчання, використовується та спортивних секціях на базі навчального закладу. Не можна віддавати перевагу лише двостороннім іграм на уроках – продуктивність таких уроків буде невисокою. На 1-2 курсах здобувачі освіти опановують основи техніки і тактики гри, беруть участь у змаганнях. Кількість занять має бути не менше ніж три рази на тиждень тривалістю по 90 хв. Змагання з баскетболу проводяться між групами, такі змагання можна ввести до програми фізкультурних свят. Завдяки своїй доступності і емоційності баскетбол не тільки служить фізичному розвитку, але і є засобом активного відпочинку. Правильна організація роботи по навчанню та проведенню змагань має велике виховне значення. Навчальні і контрольні ігри сприяють розвитку волі, сили, дисципліни,

стриманості, виховують відчуття товариства та взаємодопомоги, відкриває широкі можливості для прояву і розвитку творчої ініціативи окремих баскетболістів і колективу команди. Навчання та тренування втілюється в процесі навчально-тренувальних уроків, які в окремих випадках можна розділити на навчальні та тренувальні заняття. Кожен урок відводиться для вирішення окремих задач, але оскільки всі уроки зв'язані між собою єдиним ланцюгом та призначенням, їх використання забезпечує досягнення загальних цілей навчання і тренування. Кожен урок будується та проводиться так, щоб одночасно вирішувати всі задачі навчально-виховного процесу. Тому в кожному з них ставлять конкретні завдання і підбирають відповідний комплекс вправ. Сам урок будується по певному плану, що дозволяє розподілити матеріал в потрібній послідовності і використовувати необхідні методи проведення. Всі заняття розрізняються своєю направленістю, але здебільшого вони мають комплексний характер. Оволодіння грою починається з загального ознайомлення здобувачів освіти з її змістом і основними правилами, яскравість і емоційність змагань викликає зацікавленість у них і стає певним мотивом до їх послідувочої навчально-тренувальної діяльності. На цьому закінчується перший етап і починається наступний, важливий, етап оволодіння грою – початкове навчання. На цьому етапі передбачається навчання учнів основним прийомам гри, повідомити їм необхідну інформацію про значення її гри і змісту, освоїти найважливіші правила і навчитись використовувати вивчене в умовах гри. Паралельно втілюється розвиток важливих рухових якостей і оволодіння іншими видами вправ, які забезпечують різносторонній фізичний розвиток. Наступний крок – застосування командних ігор, де наявна загальна ціль, але відсутні умови безпосередньої боротьби з суперником. Це допомагає закріпленню техніки рухів, дає первинні навички тактичної взаємодії. Початкове навчання ігровим прийомам переважно ведеться на базі ігрового методу. На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково вирішуються навчальні, виховні та оздоровчі задачі. Основними задачами навчально-тренувального процесу по спортивним іграм є: закріплення здоров'я і підвищення працездатності на основі всебічного, гармонійного розвитку; оволодіння спеціальними знаннями, вміннями та навичками та їх поступове удосконалення; виховання необхідних рухових, інтелектуальних та морально-вольових якостей і спеціальна підготовка до високих результатів; досягнення спортивного розряду та подальше підвищення спортивної кваліфікації. Вирішення цих задач втілюється за допомогою організації раціонального змісту і методики проведення занять та змагань.

1.2 Характеристика спритності

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання здобувачів освіти є розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість та спритність.

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому слід враховувати, що вони можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою або нестандартно залежно від реальної ситуації, що складається в процесі діяльності, наприклад під час гри в баскетбол. Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу.

При здатності добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються в процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що виконавець певного завдання спритний.

Отже, спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

Серед факторів, що обумовлюють спритність, слід відзначити такі:

а) здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання, формувати план і спосіб виконання рухів;

б) рухова пам'ять, що сприяє оволодінню рухами. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії. Слід відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;

в) внутрішня та між м'язова координація, яка дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;

г) адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції

багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні можливості людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу, розвиваючи спритність. Розглянемо проблему подальшого виховання спритності підлітків на 1-х курсах засобами спортивних ігор, а саме вивчаючи модуль «Баскетбол», на комплексних уроках фізичного виховання та наведемо короткі відомості про їх сутність. Фізичні якості розуміють як визначені соціально обумовлені сукупності біологічних та психічних властивостей людини, які виявляють фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність.

Така фізична якість, як спритність, визначається як єдність взаємодії функцій центрального та периферійного керування рухової системи людини, що дозволяє перебудовувати біомеханічну структуру дій у відповідності з умовами рішення рухової задачі. Спритність виявляється через сукупність координаційних здібностей, що виявляються за умови збереження стійкості тіла при необхідній амплітуді рухів.

Спритність – складна якість, яка необхідна для економічних рухів. Вона допомагає уникнути перевтоми при виконанні великого обсягу роботи. Від цієї властивості залежить швидкість оволодіння новими руховими навичками, а також здатність найкраще реагувати на неочікувану ситуацію. Головне для розвитку спритності – різноманітність рухів. Фізична культура може створити прекрасні умови для цього завдяки можливості збільшення координаційної складності комплексів за рахунок різноманітних поєднань в одній вправі вже відомих рухів, використання неочікуваних вихідних положень та оволодіння нескінченним різноманіттям нових форм рухів. Особливе значення для результативної діяльності, особливо в баскетболі має здатність до перебудови рухових дій в конкретних умовах - здатність до узгодженості рухів. Для вдосконалення координованості рухів велике значення мають загально підготовчі, допоміжні, підготовчі та основні вправи, а також поєднання вдосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою, вдосконалення здатності до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

При виконанні різноманітних рухових дій спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп. Водночас підвищена напруженість м'язів негативно позначається на виконанні вправ. Вона знижує координованість рухів, зменшує їх амплітуду, обмежує прояв швидкості, гнучкості, витривалості і сили, викликає нераціональні втрати енергії, чим знижує економічність роботи.

Надмірна напруженість може викликатись такими факторами:

- а) біомеханічними, в результаті виникнення реактивних сил при виконанні складно-координаційних вправ з великою амплітудою і швидкістю;
- б) фізіологічними, внаслідок іррадіації збудження в ЦНС;
- в) психолого-педагогічними, що викликаються скутістю рухів унаслідок складності завдання, емоційного збудження;

- г) умовами середовища, в якому виконуються рухові дії;
- д) втомою.

Для вдосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують наступні вправи:

- а) вправи, які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- б) вправи, в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- г) вправи, при виконанні яких необхідно підтримувати рухи по інерції розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- д) вправи, що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;
- е) вправи, в процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);
- є) вправи циклічного характеру, які виконують по інерції після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ж) вправи ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо при їх виконанні керуватись певними методичними прийомами, серед яких слід відзначити:

- а) формування у здобувачів освіти установки на необхідність розслабитись;
- б) виконання вправ з різною інтенсивністю і тривалістю;
- в) виконання вправ при різних функціональних станах студентів;
- г) постійний контроль розслабленості;
- д) забезпечення належного емоційного стану у виконуючих певне завдання;
- е) використання самостійної роботи здобувачів освіти із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);
- є) широке використання ідеомоторного тренування. При цьому відтворення рухів подумки повинно здійснюватися у строгій відповідності з характеристиками техніки дій. Необхідно також концентрувати увагу на виконанні окремих параметрів дії (основні положення і траєкторії, темп рухів тощо).

Велике значення для розвитку спритності відіграє здатність відчувати ритм. Відчуття ритму - це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

При удосконалюванні відчуття ритму слід дотримуватись таких правил:

- а) звертати увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м'язів;
- б) на початкових етапах вдосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;
- в) вибірково вдосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);

г)використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритм лідерів;

д)активізувати їх психічні процеси шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно зорієнтувати виконавців завдання на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;

е)удосконалювати їх вміння орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити із усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому найбільш ефективними є біг по рельєфній місцевості, з долаттям різних перешкод, вправи з м'ячами, пробігання певної відстані або кидання м'ячів із заплющеними очима, стрибки з поворотами на вказану кількість градусів, пробігання визначених дистанцій за заданий час тощо. Одним із визначальних факторів під час розвитку спритності є здатність до збереження рівноваги.

Рівновага - це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Особливе значення рівноваги має при виконанні гімнастичних та ігрових вправ, а також в єдиноборствах.

Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно відповідати відновлююче зусилля шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування. Для вдосконалення рівноваги слід підбирати в такі умови і завдання, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими у фізичному вихованні серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього рекомендуються виконувати такі завдання:

а)рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

б)стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

в)різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

г)різноманітні обертання тулуба стоячи на одній та двох ногах;

д)різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);

е)зміна виконання завдання на різке припинення рухової дії при збереженні пози, за сигналом;

є)різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

ж)виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

з)варіювання впливу зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місце проведення, умови проведення тощо);

и)застосування обтяжень у вправах на рівновагу;

і)виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Досягнути високих результатів у руховій діяльності можливо лише за умови, оволодіння здатності оцінювати і тонко регулювати динамічні, часові і просторові параметри рухів. Відомо, що баскетболісти здатні регулювати силу кидка і траєкторію польоту м'яча досягаючи 100% - результату при виконанні кидків в кошик з різних точок майданчика.

Удосконалюючи цю здібність, слід застосовувати:

а)вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);

б)вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

в)вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритм лідерів;

г)вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття м'яча, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;

д)варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

Спираючись на результати спеціальних досліджень, виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

а)здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;

б)здатність зберігати стійку рівновагу;

в)здатність відчувати і засвоювати ритм;

г)здатність довільно розслабляти м'язи;

д)здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії. При цьому у певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну. Кожен вид рухової діяльності обумовлює провідну координаційну здібність. Наприклад, у веслуванні, плаванні провідне значення має здатність до оцінки і регулювання просторово-часових і динамічних параметрів рухів та відчуття ритму, а в боротьбі – здатність зберігати рівновагу, перебудовувати рухи, орієнтуватись у просторі.

1.3 Шляхи розвитку спритності.

Під спритністю розуміється сукупність координаційних здібностей.

Однією з цих здібностей є швидкість оволодіння новими рухами, інша - швидка перебудова рухової діяльності відповідно до вимог раптової ситуації, що змінилася. Безсумнівно, що цими двома здібностями зміст спритності не вичерпується, але особливості рухової діяльності, згрупованих під назвою спритність, до теперішнього часу вивчені недостатньо.

Психофізіологічні механізми спритності різні. Швидкість набуття досвіду може залежати від рухової пам'яті, а остання - від інертності нервових процесів. Швидкість же застосування досвіду, навпаки, може визначатися рухливістю нервових процесів. Тому шляхи розвитку різних видів спритності повинні бути різними. Вибір показників спритності представляє великі труднощі. Першим мірилом спритності вважається координаційна складність рухових дій. Однак сама по собі складність дії може і не бути показником спритності, важливо, як швидко виконується складна вправа. Другим мірилом спритності вважають точність рухів за просторовими, силовим і часовим параметрів. Однак говорити про точність рухів взагалі неправомірно. Існує точність відтворення, диференціювання, вимірювання параметрів рухів, які, як правило, не пов'язані один з одним і є відносно простими самостійними здібностями. Крім того, говорять ще про точність реагування на рухомий об'єкт, про влучність (як точності балістичних рухів), які є комплексними руховими якостями, що включають в себе роботу не тільки проприорецепторів, але і зорової системи. Розвиток спритності відбувається в процесі навчання людини. Для цього необхідне постійне оволодіння новими вправами. Для розвитку спритності можуть бути використані будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

Другий шлях розвитку спритності - збільшення координаційної складності вправ, яка може визначатися підвищенням вимог до високої точності рухів, їх взаємної узгодженості, відповідності з ситуацією, що раптово змінюється.

Третій шлях - боротьба з нераціональною м'язовою напруженістю, так як прояв спритності багато в чому залежить від уміння розслабити м'язи в необхідний момент.

Люди з різними психофізіологічними особливостями володіють різною здатністю до розслаблення м'язів. Виділяють навіть групу так званих напружених учнів, які при виконанні рухових дій скуті, а розслаблення дається їм насилу навіть при тривалому тренуванні.

Четвертий шлях розвитку координованості людини - підвищення здатності підтримувати рівновагу тіла. Існує два способи розвитку цієї здібності – виконання вправи в діях, що ускладнюють збереження рівноваги, наприклад, в ходьбі на обмеженій опорі, а також виконання вправи в діях з прямолінійними і кутовими прискореннями, наприклад, в перекидах з різними напрямками.

РОЗДІЛ II. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

2.1 Загальні вправи для розвитку спритності.

1. Перекид вперед через голову з попередніми стрибком на зігнути в ліктях руки. Освоївши вправу, можна робити до 10 перекидів підряд.
2. Перекид назад через голову з падінням на зігнуту в лікті руку. Ті ж перекиди, що в упр. 1, 2, але в сторони.
3. Падіння назад і швидке вставання.
4. Падіння вперед і швидке вставання.
5. Гімнастичні «колесо» вліво і вправо.
6. Стійка на голові, спочатку з опорою біля стіни.
7. Стійка на руках.
8. Ходьба на руках.
9. Стрибки на батуті з поворотом на 180-360 ° з падінням на спину, на коліна, на живіт, з поворотами на 180 і 360 °, сальто вперед і назад. Після приземлення - негайно встати. Можна ускладнити вправу: в найвищій точці стрибка гравець ловить м'яч і віддає пас.
10. На лінії штрафного кидка встановлюється гімнастичний підкидний місток. Гравець розбігається і, відштовхуючись, закидає м'яч в кільце зверху.
11. Більш складний варіант вправи: під час розбігу гравець веде м'яч, а кидок виконує з поворотом. Кидок по кільцю з обертанням м'яча навколо корпусу (1 або 2 рази) під час двох кроків.

2.2 Спеціальні вправи для розвитку спритності.

1. Стрибки на місці з поворотами на 90 і 130 ° з веденням одного або двох м'ячів.
2. Ривок з веденням одного або двох м'ячів на 5- 6 м, перекид вперед з м'ячем у руках і знову ривок.
3. Ходьба на руках з коченням м'яча перед собою. Партнер підтримує ноги.

4. Командна естафета з бігу на руках (як у впр. 3) з коченням м'яча перед собою. Довжина етапу - до 30м.
5. Передачі м'яча біля стіни в парах зі зміною місць. Виконується з одним м'ячем.
6. Ривок з веденням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид вперед з м'ячем у руках і кидок по кільцю.
7. Серійні стрибки через бар'єри з веденням м'яча.
8. Ривок з веденням м'яча на 5-6 м, стрибок через гімнастичного козла з підкидної дошки з м'ячем у руках.
9. Гра в «чехарду» з веденням м'яча кожним гравцем. Під час стрибка гравець бере м'яч у руки.
10. Різні види бігу з одночасним веденням двох м'ячів: з високим підніманням стегна, викидаючи прямі ноги вперед, підскоки на двох ногах і на одній нозі і т.д.
11. Передачі м'яча в парах з опором. Гравці в парі передають один одному м'яч від землі, відстань між ними 4-5 м. Захисник намагається перехопити м'яч. Вправа виконується спочатку на місці, потім в русі.
12. Те саме, що і у впр. 11. Передачі виконують на рівні грудей. Завдання захисника - ухилитися від м'яча.
13. Гра в «п'ятнашки» в парах з веденням м'яча обома гравцями.
14. Гра в «п'ятнашки» в передачах. Двоє ведучих передають один одному м'яч і намагаються запламувати інших гравців, ведучих м'ячі, доторкнувшись до них м'ячем, не випускаючи його з рук. Запламований гравець приєднується до ведучих.
15. М'яч котиться по землі з постійною швидкістю. Гравці перестрибують через м'яч на одній або двох ногах. Проводиться як змагання: перемагає той, хто зробить більше стрибків від лицьової до центральної або протилежної лицьової лінії.
16. Стрибки через бар'єри з передачею м'яча. Гравець перестрибує через 10-12 бар'єрів, що стоять підряд. Під час кожного стрибка він ловить і віддає м'яч.
17. Стрибки через гімнастичні лави з веденням м'яча. Стрибки виконуються на одній або двох ногах, боком або спиною.
18. Гравець здійснює ривок на 5-6 м з веденням м'яча, а потім, підстрибуючи з підкидного містка, що стоїть під кільцем, забиває м'яч у кільце зверху.

2.3. Розвиток спритності на уроках фізичної культури.

**План – конспект
Уроку з фізичної культури
для 1 курсу**

Тема : баскетбол

Мета: удосконалення знання учнів у використанні вивчених технічних елементів з баскетболу.

Розвиток фізичних якостей таких, як спритність витривалість.

Завдання уроку:

- вдосконалити техніку виконання ведення і передач м'яча на місці і в русі;
- вдосконалити техніку кидків в корзину після подвійного кроку;
- виховувати почуття колективізму та взаємовиручки в змагальних естафетах;
- розвивати кмітливість, спритність, швидкість та витривалість

Інвентар: баскетбольні м'ячі,

Місце проведення: спортивний зал

Хід уроку

№ з/п	Зміст уроку	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
		Підготовча	Основна	Спеціальна	

І. Підготовча частина (10хв)					
1	Шикування, привітання, здача рапорту, оголошення завдань уроку, Стройові вправи: • на ліво • на право • кругом Бесіда про правила гри у баскетбол: — В якій країні народився баскетбол? — Скільки людей знаходиться на майданчику під час гри? — Скільки секунд дається на одну атаку? — Після скільки фолів гравець не може продовжити гру? — Скільки очок нараховуються команді за штрафний кидок		3 хв. 30с 1хв		Шеренга. Звернути увагу на наявність спортивної форми. Правильне та чітке виконання команд. Словесний метод В колону по одному, дистанція у два кроки.
2	Ходьба. — На носках з махом рук верх — На п'ятках руки за голови — З поворотом тулуба, руки зігнуті в ліктях перед груддю. — Мах лівою ногою до правої руки і навпаки; — Нахил тулуба уперед, доторкнутися до носка. — Випади с поворотом тулуба в ліво в право; — З високим підніманням стегна переходом на випади. — Стрибки в гору на лівій правій нозі з махами рук;		5 хв.		Виконувати груповим методом в шерензі. Дотримання дистанції та правильної постави під час ходьби. Стежити за ритмічним диханням Звернути увагу на правильність виконання. Інтервал між учнями 1-2 кроки. Темп середній. З максимальною амплітудою.

	— Махи правою ногою зігнутою в колінах до лівого плеча, те саме з іншою ногою; — Махи правою та лівою ногою зігнутою в коліні в сторони;				
3	Біг — Звичайний біг; — з високим підніманням стегна до середини, потім с хресним кроком лівим боком — із закиданням гомілок назад; — зі зміною напрямку в сторони з зупинкою; — біг звичайний потім два кроки в сторони уперед приставними кроками; — з прискоренням до кінця майданчика потім в сторони приставним кроком по лицевій лінії поля, та спиною уперед по боковій лінії повертаючись до місця початку вправи; — біг звичайний до середини, потім спиною уперед до кінця майданчика та приставними кроками в ліво чи право по лицевим лініям та біг змійкою по боковим лініям майданчика повертаючись назад; — біг по діагоналі з прискоренням до кінця майданчика та приставними кроками в ліво чи право з поворотами через два кроки. — Звичайний біг. Два, три кроки - стрибок в гору з двох ніг: — Звичайний біг з випадами вперед, всторони.		5 хв.		Дотримання дистанції та правильної постави під час бігу. Стежити за ритмічним диханням. Виконувати в середньому та швидкому темпі. Робота рук. Виконувати в повільному темпі. Виконувати на носочка по хлопку стрибок і за сигналом прискорення.

	— «степ» на місці на носках з схрестим стрибком Пульсометрія.				
II. Основна частина (30 хв)					
1	Ведення м'яча : На місці — Ведення м'яча на місці: а) правою рукою; б) лівою рукою — Ведення на місці правою рукою з кроком лівою ногою вправо або вліво і повернення в початкове положення (при веденні лівою рукою - навпаки) В русі — Ведення м'яча зі зміною напрямку з przewodom м'яча; — Вправа «квадрат» Стійки розміщені на майданчику в формі квадрату біля щита.(1-ша ст.. в верхній точці штрафного кола, 2-га ст.. зліва від щита , 3-тя ст.. під щитом і 4-та ст.. с права від щита)Учні стоять в колону по одному за сигналом перший учень рухається з центру штрафного кола обводить стійку, робить переводи рухаючись в ліво, обводить стійку та робить наступний переводи, знову обводить стійку яка знаходиться під щитом з максимально мінімальним радіусом, виконує переводом м'яча до наступної стійки і рухаємося до місця початку. Обвівши стійку зробіть два кроки в право та виконайте кидок в корзину. — Вправа «змійка» (Стійки розміщені на відстані 2-х м в напрямку до щита) Для		7хв.		Вправу виконувати з різною висотою відскоку. В високій та низькій стійці. Звернути увагу на роботу кисті рук. Виконувати поточним методом. Виконувати вправу в швидкому темпі. Для слабшої руки вправу можна виконати дзеркально. Стійки які знаходяться в верхній та нижній точці обводити з максимально мінімальним радіусом. Кидок виконати однією рукою від голови Слідкувати за роботою ніг.
2					

початку підведіть м'яч в баскетбольній стійці обвівши його зробіть перевод м'яча спереди та продовжуйте рухатись до наступної стійки, повторяйте з кожною стійкою доки не опинитесь під щитом. Потім виконайте кидок м'яча в кошик. — Кидок м'яча в щит, підбір в стрибку з подальшим веденням до іншого щита. — В колоні по одному під щитом. Виконати: ведення м'яча 2 - 3 удари – зупинка – 2-3 удари назад – перевод – прискорення – подвійний крок і кидок в кільце. Передачі м'яча: — Передача м'яча в стіну в парах перший учень виконує передачу в стіну, другий ловить відскочивший м'яч . — Передача м'яча в парах двома руками від грудей з відскоком від підлоги, після кожної передачі збільшувати відстань. Передача м'яча в стіну двома руками від грудей. — Передача м'яча в парах без відскоку на швидкість приставними кроками. Двома руками від грудей. — Три гравці утворюють рівнобічний трикутник. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і перебігає на його місце. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 3 і перебігає на місце гравця 1. Гравець 3 виконує ту ж вправу, що і гравець 1. — Шиккування по три гравці в лінію на відстані 4 - 5 м один від одного. Гравець 2				Виконувати в середньому та швидкому темпі. Ведення м'яча перемінно право та лівою рукою Звернути увагу на роботу кисті при веденні. М'яч збоку. Середня швидкість. Поточним методом Швидкість середня. Кидок виконати однією рукою від голови. Звернути увагу на правильну техніку виконання. Передачу виконувати двома руками від грудей. Швидкість середня. Вказати на помилки. Звернути увагу на поставлення кисті рук при передачі. Індивідуально вказати на помилки, які учні допустили, виконуючи передачу м'яча з відскоком від підлоги. Слідкувати за правильною технікою виконання передач. Виконувати в парах у дві шеренги. Відстань 2м виконувати передачі в стіну на швидкість протягом 20с.
--	--	--	--	---

	передає м'яч гравцеві 1, останній передає його назад; те саме в бік гравця 3.				намагатися зробити як можна більше передач. (орієнтовочно 18,16 передач).
--	---	--	--	--	--

2	Кидок м'яча - Кидки м'яча з місця з різних точок. - Кидок м'яча після подвійного кроку. - Кидок м'яча однією рукою зверху з пасивним захисником - Вправа «зірка» - Кидок м'яча після передачі м'яча партнера. Після оббігання стійок. - Кидок м'яча після передачі з прискоренням. (учень починає біг з середини поля в сторону бокової лінії на лінії штрафних кидків. Він повинен торкнутися бокової лінії вернутися в початок виконання вправи, отримати передачу виконати в стрибку кидок в корзину та продовжити біг в іншу сторону).		5 хв.		Гравець веде м'яч до корзини. Захисник веде пасивний захист. Нападаючий виконує кидок в корзину, якщо м'яча відскочив виконує підбирання та робить кидок до попадання Стійки розташовані по колу 3-х с зони. Учень починає біг від щита до першої стійки торкається її повертаючись назад отримує передачу та виконує кидок після подвійного кроку. Другий учень який виконує передачу робить її з відскоком від пола. Швидкість виконання вправи максимальна. Звернути увагу на постановку ніг при зупинці. Та роботу рук при кидкові м'яча. Швидкість максимальна.
III. Заключна частина (4 хв)					
1	Ходьба та вправи на відновлення дихання		1 хв.		Темп ходьби повільний
2	Оцінювання навчальних досягнень учнів		30 с.		Індивідуально вказати кожному на помилки, які найчастіше трапляються на уроці

	Домашнє завдання		30 с		Стрибки вгору з присіду зі сплеском у найвищій точці польоту (4х10 р.), присідання на одній нозі
--	------------------	--	------	--	--

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гомельский А. Я. Центровые / А. Я. Гомельский. - М. : Фис, 1988. – 208 с.
2. Баскетбол : учеб. пособ. / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. Л. Божена, Р. С. Мозола. - К. : Вища школа, 1989. – 231 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник / Л. Ю. Поплавський. - К. : Олімпійська література, 2004. – 445 с.
4. Полиевский С. А. Техническиесредстваобучения в спортивныхиграх / С. А. Полиевский, О. А. Латышкевич, В. А. Романов. - К. : Здоров'я, 1986. – 176 с.