

Цель, задачи:

- Обучение игре баскетбол через игровой метод тренировок;
- Повышение интереса у занимающихся к тренировочному процессу;
- Внесение в деятельность многообразных, веселых моментов, снимающее мышечное и нервное напряжение.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества:

- выносливость,
- сила,
- координация,
- быстрота реакции.



Тема: Игровой метод тренировок как залог успешного освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Роль подвижных игр для развития физических навыков школьников для игры в баскетбол:

- 1) Игры способствуют положительному эмоциональному настрою;
- 2) Создают ситуацию успеха, повышают мотивацию занятия баскетболом;
- 3) Повышают плотность занятия и быстро увеличивают физическую нагрузку;
- 4) Способствуют освоению и совершенствованию технических приемов баскетбола;
- 5) Развивают командные и тактические действия.

Виды подвижных игр

Передача и ловля мяча:

- “Передай – лови”
- “Рывок за мячом”
- “Наседка и ястребы”
- “Пятнашки в парах”
- “Свободное место”

И др.

Ведение мяча:

- “Заколдованные”
 - “Чуня”
 - “Число”
- и др.

Командная работа:

- “Займи место”
- “Сороконожка”
- “Крот”
- “Ограбление”

и др.

Тренировочный процесс:

- 1 тренировка – Общая физическая подготовка;
 - 2 тренировка - Отработка технических и тактических действий в баскетболе;
 - 3 тренировка – Игровая
- В каждую тренировку включены подвижные игры с разной направленностью.



«Неважно, сколько очков ты наберешь к концу игры, если ты не счастлив, то это не победа».

(Баскетбол Куроко)

подготовил: тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ» Дерендяев Д.А.