

Муниципальное образование  
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 13  
имени Д.К. Павлоградского  
станции Ленинградской  
муниципального образования  
Ленинградский район

***Освоение позиции «тройной угрозы»  
в баскетболе и выполнение технических  
приемов (бросков, передач и дриблинга).***

**Методическая разработка для учителей физической культуры**

Авторы:  
Кондратенко В.А.,  
Сухоцкая Е.А.,  
учителя физической культуры  
МБОУ СОШ № 13  
имени Д.К. Павлоградского  
станции Ленинградской  
муниципального образования  
Ленинградский район

Ст. Ленинградская  
2024 г.

## Введение

Активизации познавательной деятельности учащихся, развитию творческих способностей и физическому воспитанию способствуют различные методы обучения. К таким методам относятся объяснительно-повторительные и циклические методы обучения, групповые задания, индивидуальные задания, беседы, педагогические наблюдения и дифференцированный подход в обучении.

Особая роль в тренировочном процессе отведена технической подготовке. Добиваться выполнения технических приемов, бросков, передачи, ведения мяча из положения тройной угрозы.

Необходимо рационально осуществлять техническую подготовку:

Владеть техническими приемами, известными в современном баскетболе, и их различными методами, использовать приобретенные на тренировках навыки в игре;

владеть техническими приемами, взаимосвязанными между собой в различных комбинациях, чтобы завершить атаку в выделенное время;

использовать личные приемы и навыки, которые необходимо уметь применять в матче в зависимости от роли, которую он играет в команде, как в атаке, так и в защите.

Процесс совершенствования техники нападения должен предшествовать изучению техники защиты. В будущем защитные и атакующие техники будут изучаться параллельно. Как правило, команды играют столько, сколько им позволяет соперник. В каждом этапе технической подготовки (их три) решаются определенные задачи.

Этап 1 - совершенствование базовых приемов и их основного исполнения, основных комбинаций из этих приемов. Особое внимание уделяется совершенствованию техники движений в разных направлениях, движений правой и левой рукой, правой или левой ногой.

Этап 2—отработка и совершенствование изученных ранее приёмов, техники, комбинаций. Одновременно повышаются требования к качеству выполнения приемов в различных ситуациях поединка.

Этап 3 – совершенствование и оттачивание различных изученных приемов с учетом личных качеств и характера каждого ученика.

Важным аспектом в развитии индивидуальной техники является повторение каждого приема в отдельности с последующим соединением изученных приемов в простые комбинации (движение-остановка, остановка-поворот, движение-поймать-мяч-пас-мяч). Особое внимание уделено точности исходного положения, амплитуде движения, согласованности фаз. Доведение каждого приёма и навыка до совершенства изначально проводится в наиболее благоприятных условиях (использование легкого мяча, движение на месте, частичное движение, отсутствие сопротивления со стороны защитника). Далее выполняется общее упражнение с пассивным и активным сопротивлением защитника и, затем, завершается в условиях матча.

## Основная часть.

Ключевыми навыками являются ведение, бросок, пас, ловлю, рывки, прыжки, быстрота реакции, ориентировка, уметь видеть препятствие или соперника с помощью боковогозрения, выбивание, вырывание мяча. Особое вниманиеуделяется освоению «тройной угрозы». «Тройная угроза» - это лучшее положение тела игрока для выполнения трёх наиболее важных действий на площадке: бросок, передача, дриблинг. Ноги согнуты и расставлены несколько шире плеч, таз отводится назад, при этом колени не выходят за носки. Вес тела распределяется равномерно: спина прямая, туловище несколько наклонено вперед. Баскетболист должен иметь уверенность в быстром принятии решении и выполнении дальнейших действий.

Работа с мячом - это умение перемещаться с мячом по площадке. Сначала данный навык должен быть освоен, стоя на месте, после чего в движении, шагая и, наконец, бегая. Игрок должен освоить ведение мяча правой и левой рукой. При ведении игрок должен помнить, что для отправки мяча в корт нужно использовать движения рук, пальцев и небольшие движения локтя. Не бить по мячу ладонью. Поднимать голову и смотреть на других игроков. При ведении правой рукой поворачиваться вправо, при ведении левой рукой - влево. Ноги должны быть согнуты, а туловище наклонено вперед.

Основным и важнейшим приёмом является четкое выполнение броска мяча в корзину, так как он является целью игры в баскетбол.

На тренировках отрабатываются такие виды техники бросков, как броски в движении, броски средней и дальней дистанции, броски в прыжке, "возвращение" мяча, броски сверху одной и двумя руками, штрафные броски.

### **Специальные упражнения для улучшения навыков владения мячом.**

1. Ведение мяча игроком. Остановка. Снова ведите мяч. Остановка. Ведение мяча на месте. Различные вариации: с высоким

отскоком от пола. Далее переход с низким отскоком от пола.

Ускорение. Попеременное ведение мяча правой или левой рукой.

2. Улучшение тренировки броска одной рукой от плеча.

Совершенствование обучения броску с места одной рукой от плеча.

Исходное положение имеет решающее значение для правильной техники. Мяч не должен касаться ладони, а должен удерживаться пальцами. Бросающая рука должна быть прикреплена к мячу сзади. Опорная рука располагается рядом с мячом для устойчивости и надежного контроля. Встаньте в устойчивое, сбалансированное положение, лицом к корзине. Вытяните одну ногу вперед. Ноги должны быть примерно на ширине плеч. Сфокусируйте взгляд на душке перед кольцом и представьте, как мяч пролетает над ней и попадает в корзину. Сосредоточьте усилия на мышцах согнутых коленей и рук, в зависимости от расстояния до кольца. Ноги слегка согнуты, правая рука согнута и поднята вверх, занося мяч над плечом. Левая рука продолжает поддерживать мяч сбоку. Локоть бросающей руки должен быть направлен вперед. Мяч отправляется в корзину в результате одновременных и одинаковоускоренных движений ног, руки и запястья, во время которых мяч прокатывается сначала по ладони, затем от пальцев отрывается от кончиков указательного и среднего пальцев. Когда мяч попадает в корзину, выполняется противоположное движение. Это достигается за счет активного сгибательного движения бросающей руки. Опорная рука не участвует в движении по направлению мяча. Опорная рука должна быть абсолютно прямой в направлении корзины с мячом. Ладонь руки после броска должна быть параллельна полу. Корпус при выпуске мяча должен быть слегка наклонен вперед, но ни в коем случае не назад или в сторону.

Характерные ошибки, которые могут возникнуть при броске мяча в корзину: нескоординированные движения рук и ног, низкая траектория полета мяча.

## **Специальная практика для совершенствования броска одной рукой от плеча.**

Броски в кольцо, сначала с близкого расстояния. Дайте трем игрокам по два мяча. Игроки стоят лицом друг к другу по обе стороны на расстоянии 1 метра от щита, а третий игрок стоит на линии штрафного броска. Игрок слева бросает мяч в кольцо, и когда мяч отскакивает от щита, игрок справа ловит мяч и бросает его игроку на линии штрафного броска. Игрок справа берет мяч и передает его игроку на линии штрафного броска. Таким образом, упражнение завершается с двумя мячами. После 10 бросков игроки меняются местами.

### **Штрафные броски.**

Штрафной бросок технически ничем не отличается от броска одной рукой от плеча, описанного выше.

У штрафного броска есть уникальная особенность. Данный бросок всегда выполняется с одного и того же места, и никто из других игроков не мешает игроку, который выполняет бросок мяча. При обучении школьников штрафным броскам необходимо объяснить, когда игрок или команда могут быть наказаны за штрафные броски, и какие правила должны соблюдаться при выполнении штрафных бросков. Во время броска обратите внимание учеников на исходное положение перед броском и наприцеливание (передний край кольца). Если ученик не попадает мячом в щит, расстояние сокращается на 1-1,5 метра. Обучение броскам проводится в структурированной манере, с использованием мониторов результативности.

### **Передача мяча в движении.**

Попеременное ведение мяча правой и левой рукой; личная защита; атака в быстром отрыве; мальчики - бросок мяча обеими руками и одной рукой сверху в прыжке.

Специальная тренировка для совершенствования штрафных бросков.

Это упражнение выполняется с двумя игроками: один выполняет штрафные броски, другой подбирает мяч и передает его игроку, который

бросает мяч; после 10 бросков игроки меняются; после 10 бросков игроки сменяются; после 10 бросков игроки сменяются; после 10 бросков игроки сменяются; после 10 бросков игроки сменяются.

При обучении ловле и передаче мяча в движении сначала игроки ловят мяч, шагая правой ногой и отталкиванием левой ногой. Как только они освоят это подготовительное упражнение, следует перейти к отработке передачи мяча в движении.

Данное упражнение необходимо для совершенствования передачи мяча в движении. Игроки перемещаются от щита к щиту и в обратном направлении, выстраивая "восьмерку". Игроки стоят лицом друг к другу в две шеренги. Передайте мяч противоположному игроку и переместитесь в противоположный конец ряда.

Ловить и передавать мяч можно тогда, когда он отскакивает от пола. Этот прием нужен для передачи мяча сопернику, когда тот находится на пути. Мяч попадает под ноги соперника и под вытянутую руку, поэтому соперник не может блокировать или помешать передаче. Пас захватом выполняется так же, как и пас от груди, только мяч направлен в пол. Эта передача является самой медленной из всех. Поэтому её рекомендуется выполнять, когда есть уверенность в успехе. Данный вид технического приёма следует выполнять и совершенствовать в сочетании с другими техниками и упражнениями, имитирующими игровые ситуации.

Специальная тренировка для улучшения ловли и передачи мяча на отскоке от пола.

Игроки располагаются в две шеренги параллельно друг другу на расстоянии 3-4 метра. Каждому из игроков предоставляется по одному мячу. Игроки передвигаются с мячом по периметру площадки. Мяч отскакивает от пола и передается или ловится.

## **Вырывание и выбивание.**

Вырывание (выхватывание) мяча заключается в том, чтобы как можно глубже захватить мяч обеими руками, затем повернуть туловище и одновременно резком взмахнуть мячом по направлению к себе.

Выбивание заключается в резком и коротком ударе по мячу сверху или снизу рукой с плотно сжатыми пальцами. Следует выбивать мяч в момент его поимки.

Специальная тренировка для вытягивания и выбивания мяча.

Два игрока ведут мяч на месте и пытаются выбить мяч небольшими движениями; один игрок ведет мяч и пытается выбить его рукой, в то время как два других игрока выполняют ведение.

Один игрок ведет мяч в течение пяти секунд. Два других игрока пытаются выбить мяч или отобрать мяч, не касаясь руки или туловища соперника.

Упражнение для улучшения техники ведения баскетбольного мяча.

Специальное упражнение с использованием гимнастической скамьи.

Необходимо сесть на скамейку и вытяните ноги вперед на ширину плеч. Не видя мяч, выполняйте передачи справа налево, постепенно увеличивая скорость удара мяча об пол.

Сидя на скамейке и вытянув перед собой обе ноги, отбивайте мяч справа налево как можно ниже, не глядя на мяч, постепенно увеличивая темп, с которым мяч ударяется о пол.

Расставьте скамейки в ряд. Ученики стоят в ряду по одному с мячом в руках, ведут мяч, двигаются вперед и бьют мячом поочередно по полу и скамейке. Мяч удерживается правой и левой рукой, и движение продолжается по всей длине скамейки. Прыгайте на скамью и снимайте! То же упражнение, но избегайте ударов о скамью. То же упражнение в обратном направлении.



Специальное упражнение с сопротивлением.

Ведите мяч лицом друг к другу и попытайтесь отобрать мяч у соперника другой рукой. Играйте в ведение на половине волейбольной площадки, а двое других учеников также играют в ведение, закрывая мяч своим телом и пытаясь выбить его у первого игрока, который пытается от них убежать.

Игра в баскетбол "Чай-чайная помощь". Ученики делятся на две команды, одна из которых ведет мяч и пытается догнать игроков другой команды, у которых нет мяча.

### **Баскетбольные броски.**

Специальное упражнение для улучшения бросков из положения стоя.

Выполняется в парах: один человек выполняет бросок из угла площадки, второй подает мяч, а первый перемещается влево напротивоположный конец площадки и выполняет бросок примерно в 4-5 метрах от кольца.

Аналогичное упражнение проводится трехочковыми бросками. Ученики выполняют средний бросок, а второй человек определяет, был ли бросок успешным или нет. Если бросок не удался, они отходят с мячом, а их партнер занимает среднюю позицию для броска, получает мяч от первого человека и бросает его.

Броски с баскетбольным, волейбольным или набивным мячом.

В паре один человек бросает мяч в кольцо, другой подает мяч со средней дистанции броска. Каждый бросает мяч 10 раз. Затем поменяйтесь партнерами.

Специальная тренировка для улучшения бросков в движении.

5-6 учеников выстраиваются в ряд с мячом под щитами и по команде выполняют ведение мяча на максимальной скорости, перемещаются к противоположному кольцу и выполняют бросок в движении.

Ученики стоят в центре площадки. Один ученик кладет мяч перед собой, другой - сзади. По команде тренируемый ведет мяч на большой

скорости и бросает его во время движения. Второй ученик, находясь сзади, догоняет и пытается выбить мяч из рук первого ученика. При успешном броске повторите упражнение. При условии, что второй ученик смог выбить мяч без фола, они меняются местами.

Захватив инициативу, выполняйте бросок в движении, используя финты для преодоления сопротивления соперника.

Специальная тренировка для улучшения броска в движении с финтами.

Нападающий ведет мяч. Защитник стоит перед кольцом, примерно в 3-4 метрах перед защитником. Приблизительно в 1 метре перед защитником нападающий поворачивается вправо или влево, не останавливая движения, держит мяч обеими руками и имитирует передачу мяча. Затем он делает два шага вокруг защитника и бросает мяч в кольцо.

Нападающий ведет мяч. Защитник находится в 3-4 метрах перед кольцом. Нападающий не останавливается, а двигается дальше и примерно в 1 метре перед защитником перекладывает мяч из правой руки в левую, спрятав мяч от соперника за спину, оббегает защитника в два шага и бьет бросает мяч в кольцо.

Нападающий ведет мяч. Защитник стоит перед кольцом. Нападающий выпрыгивает с мячом и бросает его, вытянув руки вперед. Защитник пытается блокировать бросок. Нападающий вскакивает, принимает мяч, опускает руки вниз, отводит руки вправо и бьет под углом в кольцо.

### **Заключение.**

Совершенствование базовой техники баскетбола (с помощью повторения выученных упражнений) приводит к большей уверенности во время игры. Особенно важно на первом этапе обучения технике основных приемов бросков передач и дриблингу, заострить внимание на «тройной угрозе». Игрокам нужно научиться выполнять эти приемы на "автопилоте", в зависимости от ситуации в матче. Освоив базовые игровые приемы (перемещение, ловля, передача, ведение и бросок мяча в кольцо), можно переходить к тактической подготовке, где они будут применять полученные знания в игровых ситуациях. Тактическая подготовка основана на умении быстро и правильно анализировать различные сложные ситуации, находить оптимальные решения тактических задач. При изучении тактического взаимодействия тренер объясняет принципы взаимодействия между игроками и показывает их наглядно. Затем ученики выполняют задания в медленном темпе без защитников, после чего используют защитников одновременно, чтобы ускорить движение. Их способность применять полученные знания проверяется в специально организованной интерактивной учебной игре под руководством преподавателя. При проведении интерактивных игр-тренингов последних необходимо провести разбор, чтобы оценить поведение всей команды и каждого игрока в отдельности. Такой вид занятий обеспечивает 100% развитие учеников. Применяется весь корт, дополнительные щиты и максимальное количество мячей. Для усиления эмоций используются игры и соревновательные методы (кто больше раз, быстрее, лучше и т.д.). На уроках и тренировках используются информационно-коммуникационные технологии, такие как мультимедийные презентации и видеоролики. Такие презентации помогают расширить кругозор учащихся и развить активную гражданскую позицию.

## Литература.

1. Гросле А. – «Специальные упражнения баскетболистов». Изд. ФИС. 2016 г.
2. Линберг Ф. – «Баскетбол (Игра и обучение)». Изд. «АСТ», 2014 г.
3. Стонкус С. -«Индивидуальная тренировка баскетболиста». Изд. «Феникс», 2015 г.
4. Сидоров Д.Г., Погодин А.В, Шукин В.М. «Технические приемы владения мячом в баскетболе». Учебно–методическое пособие. Нижний Новгород. ННГАСУ - 2022 г.

Администрация муниципального образования Ленинградский район  
**Муниципальное казенное учреждение дополнительного педагогического образования  
«Центр развития образования»**

**муниципального образования Ленинградский район**

353740, Россия, Краснодарский край, Ленинградский район, ст. Ленинградская, ул. Кооперации, 183;  
тел./факс 8 (86145)3-61-75, 3-79-75, электронный адрес: [len-cro@yandex.ru](mailto:len-cro@yandex.ru)  
ОГРН 1052323067697, ИНН 2341011983

---

26 апреля 2024 года

№ 7

**Рецензия**

на методическую разработку для учителей физической культуры  
«Освоение позиции «тройной угрозы» в баскетболе и выполнение технических приемов  
(бросков, передач и дриблинга)», составленную учителями физической культуры  
МБОУ СОШ N. 13 имени Д.К. Павлоградского станицы Ленинградской  
Кондратенко Владимиром Анатольевичем, Сухоцкой Еленой Алексеевной

Предлагаемая для рецензии методическая разработка для учителей физической культуры состоит из введения, основной части и заключения.

Во введении обоснована актуальность её создания на основе современных требований, что способствует развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию скоростных умений для общения в современном обществе.

Основная часть состоит из подборки специальных упражнений для совершенствования технических приёмов (бросков, передач, дриблинга) во время игры в баскетбол.

В методической разработке уделяется особое внимание освоению позиции «тройной угрозы» как условие для качественного овладения и выполнения технических приемов (бросков, передач, дриблинга).

К каждому типу технического приёма подобраны специальные упражнения: ведение мяча, броски, передачи мяча, ловля, вырывание и выбивание мяча, финты, применение которых, закономерно, создают уверенность. Особый педагогический интерес вызывает использование технологии развивающего обучения и здоровьесберегающей технологии, дающей выход на индивидуализацию учебного процесса, что, несомненно, способствует развитию внутренних сущностных сил и возможностей каждого ребёнка, а, в целом, и его индивидуальности. Польза методической разработки в том, что она даёт качественные образцы специальных упражнений для совершенствования разнообразных технических приёмов игры в баскетбол.

Ценность разработки определяется и тем, что она написана учителями, имеющими огромный педагогический и жизненный опыт.

Авторами сделаны выводы, имеющие объективный характер и свидетельствующие о глубоком знании материала.

Содержание и оформление методической разработки выполнено с учетом требований, предъявляемых к написанию методических материалов. Изложенные в данной разработке выводы убедительно сформулированы и логически вытекают из контекста практических упражнений.

Методическая разработка для учителей физической культуры заслуживает высокой оценки и может быть рекомендована для практического использования учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования в общеобразовательных и спортивных школах.

Представленный сборник актуален и имеет практическую значимость для учителей и обучающихся.

В работе имеется ряд технических неточностей, что в целом не уменьшает значимости представленного для рецензирования материала.

Руководитель районного методического  
объединения учителей физической культуры

Методист МКУ ДПО ЦРО

Директор МКУ ДПО ЦРО



Д.И. Попов

Е.В. Пташник

Е.А. Хамракулова



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края  
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500002776



КОПИЯ ВЕРНА

Директор ГБОУ ИРО КК №13

*Вашин*  
Н.И. Ефимович

17768/22

Регистрационный номер № .....

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что \_\_\_\_\_

**Кондратенко Владимир Анатольевич**

с « 24 » июня 2022 г. по « 02 » июля 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в \_\_\_\_\_

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

по теме: «Реализация требований обновленных ФГОС НОО,

ФГОС ООО в работе учителя»

в объеме: 36 часов

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС ООО	13 часов	Зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) \_\_\_\_\_

Итоговая работа на тему: \_\_\_\_\_



М.П.

Ректор ..... Г.А. Гайдук

Секретарь ..... М.А. Гордеева

Город Краснодар Дата выдачи 02 июля 2022 года



Администрация муниципального образования  
Ленинградский район

**ГЛАВОТА**

награждается

**Кондратенко Владимир Анатольевич,**

*учитель физической культуры  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 13 имени Д.К.Павлоградского  
станции Ленинградской  
муниципального образования Ленинградский район*

*за высокий профессионализм и компетентность,  
целеустремленность и кропотливый труд,  
и в честь Года педагога и наставника*

Заместитель главы  
муниципального образования  
Ленинградский район



Ю. И. Мазурова



ГОД ПЕДАГОГА  
И НАСТАВНИКА