

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 05.12.2025 № 373

**Методические рекомендации для учащихся и педагогических работников
«Техника падения в баскетболе»**

Автор:
Завиркин О.Н., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск

Методические рекомендации для учащихся и педагогических работников «Техника падения в баскетболе»

Продолжительность: 45 мин.

Возраст учащихся: 8-10 лет.

Цель: познакомить учащихся с техниками падения, применяемыми в разных спортивных ситуациях для минимизации травматизма спортсмена.

Задачи:

- научить основным приемам страховки в падении (вперед, назад, с колен, «волна», кувырки);
- воспитывать уверенность в своих действиях;
- развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений при падении.

Планируемые результаты:

- учащиеся освоят основные техники безопасного падения;
- уменьшится риск получения травм при падениях во время тренировок и спортивных игр;
- повысится уверенность учащихся при выполнении сложных игровых элементов;
- улучшатся ловкость и быстрота реакции;
- учащимся легче будут преодолевать психологический барьер и страх при выполнении спортивных элементов.

Методы обучения:

- словесный, наглядный;
- практический;
- проблемно-развивающего обучения;
- контроля и самоконтроля;
- стимулирования и мотивация обучения.

Используемые технологии:

- сотрудничество (система взаимодействия между педагогом и учащимися);
- беседа (в форме диалога);
- игровая.

Оборудование: мат спортивный, свисток спортивный.

Предварительная работа:

- обеспечение безопасного покрытия (наличие гимнастических матов или коврового покрытия);
- проверка оборудования;
- инструктаж по охране труда.

Порядок выполнения

№ п/п	Этапы	Дозировка (мин)	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Методические указания (примечания)
1	Разминка. Подготовка организма	10	Демонстрация упражнений (ходьба, бег, суставная разминка, растяжка, упражнения на гибкость). Наблюдение за выполнением. Коррекция техники выполнения упражнений, исправление ошибок. Напоминание о важности правильной разминки для предотвращения травм	Выполнение комплекса разминочных упражнений: ходьба, легкий бег, круговые вращения суставов (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп), динамическая растяжка, упражнения на гибкость. Слушают объяснения и указания педагога	Разминка должна быть динамичной и включать упражнения, направленные на разогрев всех основных групп мышц и суставов. Особое внимание уделить суставам, которые будут испытывать нагрузку при падениях (плечи, локти, кисти, колени). Цель: подготовить тело к основным физическим нагрузкам и минимизировать риск травм
2	Основной этап. Техники падения и страховки	30	<i>Подводящие упражнения.</i> Показ и объяснение подводящих упражнений для акробатических элементов. <i>Техники падения.</i> Показ и детальное объяснение каждой техники падения (вперед, назад, с колен, «волна», кувырок назад, кувырок вперед). Наблюдение, индивидуальная помощь и страховка. Коррекция ошибок. <i>Практика с мячом.</i> Постановка игровых ситуаций, имитация падений с принятием мяча. Разбор игровых ситуаций в баскетболе, где применяются падения	Выполнение подводящих упражнений для развития координации и гибкости. Постепенная отработка техник падения: 1. Страховка в падении вперед (на грудь, руки). 2. Страховка в падении назад. 3. Падение с колен. 4. Техника «волна» при падении. 5. Кувырок назад. 6. Кувырок вперед. Отработка страховок в падении с мячом (имитация приема мяча). Участие в обсуждении игровых ситуаций	Начинать отработку падений с более простых вариантов и постепенно усложнять. Использовать мягкие маты или ковер для максимальной безопасности. Особое внимание уделить правильной группировке и распределению удара. Важно проговаривать каждый шаг, чтобы участники понимали механику движений. Индивидуальная страховка учащихся педагогом обязательна
3	Заключительная часть.	3	Проведение комплекса дыхательных упражнений для восстановления.	Выполнение дыхательных упражнений (глубокие вдохи и выдохи).	Дыхательные упражнения помогут успокоить сердечный ритм и восстановить дыхание.

	Дыхательные упражнения Подведение итогов		Подведение итогов: - оценка результатов учащихся; - ответы на вопросы	Осмысление полученных знаний и навыков. Получают обратную связь от педагога	Важно создать позитивную атмосферу, похвалить участников за старание и успехи
4	Рефлексия	2	Анализ деятельности: - положительные и отрицательные стороны; - акцент на важности дальнейшей практики и закрепления навыков; - мотивация к безопасному спорту	Задают вопросы, делятся впечатлениями	Напомнить о важности применения полученных навыков в реальной игре и тренировках