**Авторское методическое пособие**

**для учителей физической культуры**

**ОГЛАВЛЕНИЕ.**

Введение.

Общая характеристика обучения техники ведения мяча.

Непосредственное обучение ведению мяча.

Примерные игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении:

А) «Кросс с ведением мяча»

Б) «Броуновское» (беспорядочное) движение.

Игры для совершенствования ведения мяча

А) пятнашки с ведением мяча;

Б) «Сторож»

В) «Зоркий глаз»

Г) «ведение после передачи»;

Д) «Подними мяч»

Е) «Повтори лидера»

Ж) «Вокруг партнера»;

З) «Змейки».

Примерные этапы полосы препятствий

Оценивание полосы препятствий

Обучение ведению мяча при приближении с соперником.

**Методические указания.**

Во всех упражнения акцентировать внимание на узловых деталях в технике выполнения ранее изученных приемов. Нацеливать занимающихся на молниеносное переключение от одних действий к другим. Ошибки исправлять индивидуально.

Акцентировать внимание на отличиях в и.п. при ведении мяча правой и левой рукой. Исключать преждевременного (до выпуска мяча) отрыва опорной ноги от пола. В каждом задании чередовать ведение правой и левой рукой. В случае исключения отдельных деталей техники (например, ведение мяча перед ногами) у нескольких учеников исправление ошибок производить групповым методом, используя ранее изученные подводящие упражнения (блок упражнений в ведении на месте)

Контролировать и.п. перед началом ведения, правильность начала движения и техники ведения приема. За грубые ошибки начислять штрафные очки.

Победителя определяют по быстроте и точности выполнения задания.

**Баскетбол в 4 – 11 классах.**

**Обучение технике ведения мяча.**

В баскетболе ведение мяча является важным техническим приемом, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру. Уже на первых уроках обучения баскетболу формирую у учащихся представление, что ведение мяча – это передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол одной или попеременно двумя руками. От занятия к занятию школьники убеждаются, что главное в технике ведения мяча – это отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность ведения мяча правой и левой рукой, высокая скорость передвижения, рациональное положение кисти на мяче, активное движение руки в локтевом суставе. Существующие разновидности ведения мяча – высокое и низкое - дают возможность игроку передвигаться с мячом по площадке на разной скорости и в любом направлении. С помощью данного приема можно уйти от плотно опекающего соперника, выйти под кольцо, выполнить бросок в движении, перевести мяч из тыловой в передовую зону, увести мяч из скопления игроков, осуществить смену мест для атаки, растянуть защиту.

Обучение ведению мяча начинаю с 4 класса, в последующих классах выполнение приема совершенствуется и закрепляется за счет увеличения скорости и изменения направления движения, попеременного ведения мяча правой и левой рукой. В 9 классе, согласно школьной программе, учащиеся должны овладеть навыком ведения мяча при сближении с соперником.

Обучение ведению мяча провожу по следующей методике. Как известно, сначала изучается стойка игрока, затем передвижения – бег, прыжки, остановки, вышагивания, повороты. Непосредственно ведению начинаю обучать с подготовительных упражнений – одноразовых ударов мяча об пол. Затем предлагаю учащимся сочетать эти приемы с принятием стойки и с передвижением приставным шагом вперед-назад, вправо-влево. После этого применяем многоразовые удары об пол правой, левой рукой, сначала стоя на месте, потом в беге на месте и с небольшими перемещениями в разные стороны и с разной высотой отскока мяча.

Конечно, все это вначале выполняется со зрительным контролем и лишь позже – без него. Совершенствуя навыки ведения, занимающиеся выполняют передвижение с ведением мяча по прямой, а также по дуге и кругу, на различные расстояния, с варьированием мест ударов мячом об пол в зависимости от характера и темпа передвижения.

Постепенно учащиеся переходят на ведение мяча после ловли его в движении. Завершается изучение ведения при сближении с соперником. Параллельно с обучением новому материалу идет совершенствование и закрепление ранее изученных двигательных навыков ведения.

Такое постепенное расширение игрового навыка я использую вот уже пять лет, применяя разработанные мною методические приемы, упражнения, а также подвижные игры на совершенствование ведения мяча. Упражнения и игры разнообразят уроки баскетбола, делают их более эмоциональными, повышают плотность занятий.

Наибольшее внимание уделяю ведению мяча без зрительного контроля. На начальном этапе обучения ведению рекомендую учащимся кисть свободной руки поднести ребром к носу. В этом случае при прямом положении головы ученик не видит мяча, исключается и периферическое зрение. Как стоя на месте, так и в движении используют такое ведение с закрытыми глазами.

**Примерные игровые задания и подвижные игры**

**на ведение мяча в движении.**

**«Кросс с ведением мяча».** Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, продолжительность – 2-3 мин. В ходе упражнения учитель дает сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляется вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняются правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока.

**«Броуновское (беспорядочное) движение».** По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Класс делится на 2-3 команды, в каждой не более 10 игроков. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования.

Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом учителя. Если в 4 – 6 классах ведение выполняют любой рукой независимо от положения стоек, то в старших классах ведение осуществляют дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

Хорошо зарекомендовали себя и используемые на уроках **игры для совершенствования ведения мяча.**

**«Пятнашки с ведением».** Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять права на ведение, получает 1 очко. При утрате контроля над мячом 1 очко присуждается сопернику и игрок, допустивший ошибку, меняется местами с партнером, стоящим в круге.

В а р и а н т: не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника.

**«Сторож».** В игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25-30 см от флажка. Задача игрока 2, - не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями.

В а р и а н т: сторож, передвигаясь с ведением мяча вокруг лежащего на полу обруча, препятствует попаданию в обруч мяча игрока 2. Тот тоже, применяя ведение, пытается обмануть сторожа и послать мяч в обруч. Сторожу разрешается отбивать мяч свободной рукой.

**«Зоркий глаз»** Класс делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой у линии старта лежит обруч. В 10 – 15 м от него установлено 5 разноцветных флажков: красный, черный, белый, зеленый, синий. В 5 м от линии флажков проводится параллельно ей еще одна линия – для передвижения учителя, в руках у которого 5 флажков такой же расцветки. По сигналу первые номера команды начинают ведение мяча вокруг обруча, постоянно наблюдая за учителем, который быстро передвигается в различных направлениях по своей линии. Как только учитель поднимает вверх один из имеющихся у него флажков, первые номера команд, не прекращая ведения, должны добежать до своих флажков, взять один из них нужной расцветки и, ведя мяч, быстро вернуться к своей команде. Участник, не допустивший ошибки, взявший нужный флажок И быстрее всех вернувшийся к линии старта, приносит своей команде 3 очка, пришедший вторым – 2 и третьим – 1 очко. При ошибках очки не начисляются. Затем в игру вступают вторые номера и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**«Ведение после передачи».** Класс делится на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегает до первого, обводит его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз.

**«Подними мяч»** В парах, положение партнеров такое же, как в предыдущей игре. По сигналу первый номер, ведя мяч, подбегает ко второму и, остановившись, быстро переводит мяч с высокого ведения на низкое – до полной остановки мяча. Затем, оставив мяч у ног партнера, он бегом возвращается на свое место. Второй игрок частыми ударами кистью по мячу переводит мяч на ведение и далее повторяет действия первого.

**«Повтори лидера».** Игра проводится в парах, у каждой пары по одному мячу. Игрок с мячом становится за спину игрока без мяча. По команде учителя игрок без мяча начинает свободно двигаться по залу, делая резкие ускорения, остановки, меняя направление движения. Партнер с мячом должен, ведя мяч, повторять все перемещения лидера и как можно плотнее держаться за ним.

**«Вокруг партнера».** В парах, расстояние между партнерами – 2 метра. По сигналу учителя ученик без мяча начинает медленно передвигаться вперед приставными шагами, а его партнер осуществляет ведение мяча вокруг него. После одного круга вокруг спортивного зала игроки меняются ролями.

**«Змейка».** Класс строится в две колонны, расстояние между учащимися – 2 метра. У игроков первой колоны – мячи. По сигналу учителя вторая колонна игроков без мячей начинает медленное движение шагом в обход зала. Ученики первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между идущими учениками второй колонны. После двух кругов колонны меняются местами.

В а р и а н т: расстояние между учениками – 4 м; колонна учащихся с мячами движется с ведением мяча как по ходу второй колонны, так и навстречу ей.

Навык ведения мяча я оцениваю не при обособленном выполнении данного приема, а при прохождении учащимися полосы препятствий, приближенной к игровой обстановке. Полосу препятствий использую и для всестороннего совершенствования этого игрового действия. На полосе препятствий есть возможность моделировать всевозможные ситуации во время ведения, которые могут встретиться непосредственно в игре. Таким образом, полоса препятствий становится как бы промежуточным звеном между совершенствованием отдельно взятых приемов с ведением мяча и выполнением их в тренировочных и контрольных матчах. Полоса препятствий позволяет: объективно оценивать технику ведения; осуществлять совершенствование игровых навыков в максимально приближенной к игре деятельности; тренировать двигательную память учащихся; четко выявлять ошибки в технике ведения мяча и находить продуктивные пути их устранения.

Как правило применяю полосу препятствий начиная с 6 класса. В 4 0 5 классах включаю в занятия лишь отдельные ее элементы. Совершенствование и оценивание техники ведения идет в виде комбинированных эстафет, но не на быстроту, а на технику выполнения приемов. Из класса в класс эстафеты усложняются. Если в 7 – 8 классах оценку за ведение мяча выставляю исходя из числа совершенных ошибок, то в 9 – 10 классах кроме допущенных ошибок учитываю и время прохождения полосы препятствий. Примерное содержание и расположение отдельных элементов полосы препятствий на ведение мяча для учащихся 9 – 10 классов в спортивном зале 9 х 18 м показаны на рисунке.

**Примерные этапы полосы препятствий.**

1. Ловля мяча двумя руками после длинной передачи. Отсчет времени начинается, как только руки игрока коснутся мяча.
2. Обводка удобной для играющего рукой 6 стоек, стоящих друг от друга в 1 метре.
3. Обводка 5 стоек, расположенных в 2-3 метрах друг от друга, дальней от стойки рукой.
4. Стоя на месте ведение мяча удобной рукой по восьмерке между двумя низкими (50 см) стойками. Расстояние между стойками – 0,5 м.
5. Ведение по коридору между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 45 см.
6. После ведения остановка прыжком и передача мяча от груди двумя руками партнеру, стоящему в центральном круге. Затем ловля мяча одной рукой с переворотом на ведение по кругу дальней рукой от центра круга. Эту часть упражнения выполняют как правой, так и левой рукой. Ведение осуществляется без зрительного контроля.
7. Попадание во время ведения мячом в 5 обручей, лежащих на полу, на расстоянии 1,5 – 2 метра друг от друга (3 обруча расположены по прямой, 2 последних составляют с третьим равнобедренный треугольник).
8. Ведение удобной рукой ударами мяча с правой и левой стороны от трех гимнастических палок, положенных на половину в одну линию (в 4 – 5 классах правой и левой рукой попеременно)
9. Ведение мяча правой и рукой вокруг опорной левой ноги, затем левой рукой вокруг опорной правой ноги (повороты делать влево, затем вправо).
10. После ведения мяча два шага с последующим броском в корзину (секундомер останавливают в момент, когда мяч оторвется от рук).

Ошибками при прохождении полосы препятствий считаются: неправильный порядок обводки стоек, падение стоек, технические ошибки при ведении мяча, неточное выполнение команд учителя.

Число этапов и порядок их прохождения можно изменять с учетом физической подготовленности учащихся. Педагог может, например, усложнить прохождение полосы препятствий, давая сигналы на низкое или высокое ведение.

Опытным путем я вывела средние критерии оценок при прохождении полосы препятствий по классам:

в 6 – 7 классах: 3 ошибки – «5», 4 – «4», 6 – «3».

в 8 - 9 классах:2 ошибки – «5», 3 – «4», 5 – «3».

Время прохождения полосы оцениваю так:

8 класс – (девушки): 1.15 – «5»; 1.20 – «4», 1.25 – «3»

8 класс – (юноши) и 9 класс (девушки): 1.10 – «5», 1.15 – «4», 1.20 – «3».

9 класс (юноши) и 10 класс (девушки): 1.05 – «5», 1.10 – «4», 1.15 – «3»

10 класс (юноши): 1.00 – «5», 1.05 – «4», 1.10 – «3».

Когда на уроке я применяю прохождение полосы препятствий, занятие строю следующим образом. После вводной части первые пять минут основной части все учащиеся класса совершенствуются в технике отдельных технических элементов. Затем юноши начинают работать на полосе, а девушки занимаются развитием двигательных качеств по типу круговой тренировки. Далее происходит смена мест занятий.

**Обучая ведению мяча при приближении с соперником** для неожиданного изменения направления движения (это помогает выиграть полшага или целый шаг у защитника и сохранить контроль над мячом при жесткой опеке), использую следующие упражнения:

ведение мяча со снижением высоты отскока и изменением темпа, когда игрок неожиданно переходит с высокого ведения на низкое, с одного темпа на другой, с обманным движением туловища;

ведение мяча с переводом – перед собой ( мяч ударом перед собой вперед); вправо или влево перед собой (с переводом с одной руки на другую); за спиной (то же, но игрок опережает мяч, выполняя удар о пол за собой); между ногами (то же, но удар мячом о пол выполняется между ногами);

ведение мяча с поворотами при передвижении спиной вперед с одновременным переводом мяча из одной руки в другую.

Перевод мяча перед собой и перевод с высокого ведения на низкое с последующими изменениями темпа мы начинаем изучать в 8 классе. В 9 классе добавляю еще два приема – перевод мяча за спиной и ведение мяча с поворотом. В 11 классе работаем над совершенствованием выполнения приемов.

Последовательность обучения данным приемам следующая: объяснение и показ приема; имитация без мяча; выполнение на месте, а затем с шага; на месте перед пассивным защитником; после ведения шагом перед пассивным защитником; после ведения бегом перед пассивным защитником; выполнение приема в контакте с активным защитником.

Оценки я выставляю за каждый отдельно выполняемый прием. Сам же процесс оценивания проходит поточным методом. В зале в свободном порядке стоят три пассивных защитника. Остальные учащиеся друг за другом последовательно обводят защитников предложенным приемом. При выполнении упражнений по ведению мяча постоянно напоминаю занимающимся о том, что голова при ведении всегда должна быть поднята, а взгляд направлен вперед. Если защитник оказался рядом, следует использовать низкий отскок мяча, удерживая локоть близко к нему и изменяя скорость и направление движения. Если же соперник далеко, следует при ведении использовать растянутый отскок мяча для быстрого передвижения. При сочетании ведения с остановками и другими приемами надо следить за сохранением равновесия и не терять контроля над мячом.

В результате каждый учащийся старших классов знает, что после прохождения темы «Ведение мяча» он должен получить 6 оценок: одну – за технику ведения, четыре – за ведение мяча при сближении с соперником и еще одну – за выполнение приема непосредственно в игровой деятельности.

**Вывод.**

Применение на практике данной методики в работе школьной секции позволило добиться значительных результатов в подготовке игроков в баскетбол и стритбол. Это учащиеся 5-х классов занявших первые места в школьных соревнованиях, районных, зональных и продолжают работу над совершенствованием. А также призовые места учащиеся 7 – 8 классов и 9 – 11 классов на районных соревнованиях.

**Литература:**

1. Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова «Спортивные игры». Совершенствование спортивного мастерства. 3-е издание 2008 г. Москва. «Академия».
2. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» 5 – 11 классы. Методическое пособие 8-е изд. Стереотипное. – М.: Дрофа. 2004 г.
3. «Спортивный отбор» В.М. Волков, В.П. Филин ФК и СМ, 1983 г.
4. Александр Гомельский «Докажи правоту победы» Москва. «Советская Россия» 1987 г.
5. Т.П. Юшкович, В.Е. Васюк, В.К. Булаков «Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов» Методическое пособие Минск. «Палымя» 1987 г.
6. Э. Найминева «Физкультура» Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов –на- Дону «Феникс» 2001 г.
7. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издания Москва 2003 год.