**Комплекс эффективных упражнений для развития техники игры в игровых видах.**

Структура обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств – целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков. Обучение можно рассматривать как систему, в качестве составляющих этой системы выступают:

1 – знания, технико-тактическое действие и качества;

2 – обучающий и преподавание;

3 – обучаемый и учение;

4 – двигательный навык и суперумение как результат совместной деятельности обучающего и обучаемого – субъектов обучения.

В процессе обучения происходит развитие приема игры от незнания и неумения до навыка и суперумения. В этом процессе развертываются во времени:

1 – фиксация в сознании обучающего позиции «чему учить» и «как учить»;

2 – фиксация в сознании обучаемого позиции «чему учиться» и «как учиться»;

3 – совместная деятельность обучающего и обучаемого по освоению знаний, умений, навыков;

4 – фиксация результата: уровень освоенности технико-тактических действий, комплекса специальных знаний.

В этой системе обучающий и обучаемый являются субъектами обучения, от активного участия, проявления профессионализма в преподавании и учении зависит эффективность обучения.

При построении процесса обучения учитывается структура соревновательной деятельности в спортивных играх, в ней выделяются следующие компоненты:

- целостное соревновательное противоборство в игре;

- командные, групповые, индивидуальные тактические действия в нападении, защите;

- приемы техники игры в нападении, в защите;

- специальные физические и психические качества, координационные способности;

- двигательные качества и навыки, функциональные возможности, морфологические признаки.

Становление навыков игры происходит в обратном порядке по отношению к уровням структуры:

– создание качественной, координационной, функциональной

основы;

- развитие специальных качеств и способностей;

- овладение приемами (средствами) ведения игры (техникой);

– овладение рациональными формами борьбы в игре (тактикой);

– комплексная реализация приемов в игре и соревнованиях - спортивный результат.

Со структурой соревновательной деятельности и ступенями становления навыков игры связана классификация средств обучения техническим приемам и тактическим действиям, применяемых в тренировке; они сгруппированы по их образовательному значению (рис. 1).

Отправным моментом в построении классификации принята соревновательная игровая деятельность и те специфические действия, при помощи которых спортсмены ведут борьбу с соперником в игре. Следуя этому принципу, все упражнения делятся на:

– соревновательные;

– тренировочные.

В соревновательные упражнения входят двусторонние учебные игры, упражнения по тактике и по технике – в нападении и защите.

Тренировочные упражнения включают в себя:

специальные – подводящие (облегчающие освоение техники), подготовительные (развивающие специальные физические качества для конкретного приема);

общеразвивающие – для развития двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), совершенствования навыков естественных видов движений (расширение двигательного опыта).

В единстве с этими упражнениями происходит усвоение знаний, воспитание психических, волевых и личностных качеств.

В таблице 2 представлены этапы обучения и задачи, средства, методы на этих этапах.

Первый этап.

Этап создания предпосылок и ознакомления с техническим приемом (тактическим действием). В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения).

Задачи. 1. Создать кондиционную базу для обучения. 2. Сформировать представление об изучаемом приеме игры. На этом этапе происходит повышение уровня развития основных и специальных физических качеств, расширение двигательного опыта, создание ориентировочной основы действия и ознакомление с основными опорными точками. Формируется образ, модель изучаемого приема игры.

Средства. 1. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. 2. Аудиовизуальное средства. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта, подготовительные – на развитие специальных для конкретного приема игры качеств. При помощи аудиовизуальных средств формируется представление, «образ» приема.

Методы. 1. Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 2. Методы наглядного восприятия. 3. Словесные методы. 4. Аудиовизуальные воздействия.

Второй этап. Этап разучивания технического приема (тактического действия). Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема по созданному образу, модели.

Задачи. 1. Уточнить представление об изучаемом приеме игры. 2. Сформировать двигательное умение. Углубляется ориентировочная основа действия и изучаются более детально основные опорные точки. Главная задача – воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями.

Средства. 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения по технике (тактике). 3. Средства наглядности. 4. Средства первого этапа.

Подводящие упражнения способствуют более быстрому освоению техники приема игры (его структуры), упражнения по технике направлены на целостное выполнение приема (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений).

Методы. 1. Метод расчлененного обучения. 2. Метод целостного обучения. 3. Методы развития физических качеств. 4. Методы первого этапа. На втором этапе важно своевременно разученные «части» приема игры объединять (по мере освоения), доводя до целостного выполнения приема. Одновременно осуществляется развитие физических качеств и проработка образа технического приема (тактического действия).

Третий этап. Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).

Задачи. 1. Детализировать представление, образ. 2. Сформировать двигательный навык приема игры. Более глубоко и детально прорабатывается представление об осваиваемом приеме игры, который выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях.

***I-й в а р и н т.* -**Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, ,которые, делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и левый защитники, центровой, левый и правый крайние. Правый крайний и правый защитник играют только в'пределах правого коридора. Левый крайний и левый защитник играют в пределах левого коридора. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора.

В центральный коридор можно забегать при бросках мяча в корзину или при ведении мяча по направлению к щиту.Центровому разрешается играть во всех коридорах. Эта роль обычно поручается хорошо подготовленному ученику.

***2-й в а р и а н т.*** То же, что и в первом варианте, но игрокам разрешается меняться местами: правому крайнему с левым крайним и левому защитнику с правым защитником. Центровой играет во всех коридорах.

 ***3-й в а р и а н т.*** Игра проводится с соблюдением всех правил, включая атаку корзины после того, как мяч побывает у всех игроков нападающей команды.

***4~й в а р и а н т.*** Игра проводится с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на целесообразное выполнение ведения мяча (разрешается вести мяч, если нет возможности передать его ближайшим партнерам).

***5-й в а р и. а н т****.* («Зонный баскетбол»"модификацияигры «Передай дальше» из опыта польских тренеров). Игра способствует изучению простых тактических действий: выбор места на площадке для получения мяча, целесообразное расположение и взаимодействие игроков, перехват мяча во время передачи, держание игрока без мяча и. с мячом.

В каждой команде девять игроков: :пятеро выполняют нападающие функции в передовой зоне, остальные четыре - защитные функции в тыловой зоне (они противодействуют пяти нападающим противоположной команды).

По условиям игры пятерка нападающих располагается в пяти кругах диаметром 1,5м.каждый. Нападающим разрешается одной ногой выходить из круга, чтобы увеличить зону для ловли мяча от партнеров. Нападающий, получив мяч, может воспользоваться поворотами и шагом в любую сторону за пределы круга (не смещая осевую ногу). Особенно важно сделать шаг с мячом при передачах. Это помогает игроку освободиться от опекающего его защитника и выполнить свободную передачу партнеру. Четыре защитника противоположной команды ведут борьбу с пятью нападающими. Защитники свободно бегают по площадке, но не имеют права забегать в круг. Защитник пытается перехватить мяч при передачах между нападающими. Если нападающему удалось овладеть мячом, защитник мешает ему выполнить точную передачу. В этих условиях (неплотного единоборства) защитник может выбить мяч из рук.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КРАСНОЭХОВСКАЯ СОШ

ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ РАЙОН

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

**Комплекс эффективных упражнений**

**для развития техники игры в игровых видах спорта.**

**(из опыта работы)**

Подготовил:

учитель физкультуры

 первой квалификационной категории

Волков Вадим Николаевич

2015 год

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.
2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.
3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.
4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему..
5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.
6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая ^установленное время набрала наибольшее количество очков. **^**

***6-й в а р и а н т*** ("Школьный баскетбол"). В игре участвуют 20 занимающихся: 10 мальчиков и 10 девочек. В каждой команде играют 5мальчикови 5 девочек. Мальчики из обеих команд играют на одной половине площадки, а девочки на другой. В процессе игры не разрешается переход средней. линии площадки. Первую половину игры мальчики одной команды, все время защищают свою корзину и овладев мячом, передают его девочкам своей команды, которые атакуют противоположную корзину. .После 2-5 минут игры, команды меняются ролями: тот, кто защищался, переходит к атакующим действиям. Побеждает команда, которая за время игры набрала наибольшееколичество очков..

***7-й в а р и а н т.*** Класс делится на две равные команды. По 5 мальчиков из каждой команды играют в поле, остальные располагаются пятерками за лицевой и боковыми линиями передовой зоны. Все пятерки, выстраиваются в шеренги годна пятерка - за правой боковой линией, вторая - за левой боковой и третья - за лицевой. Игра проводится по правилам со следующими дополнениями:?/;

а) игроки, действуя в поле, обязаны направить мяч одному из игроков, стоящему за линиями поля;
б) игроки за линиями поля могут сразу передать мяч игроку в поле или друг другу, и затем партнерам, играющим в поле;
в) игроки в поле должны повторно передавать мяч за линию игрокам различных пятерок;
г) игрокам в поле разрешается вести мяч только перед завершающим броском в корзину;
д) через определенное время на площадку выходят очередные пятерки, а на их место за линией становятся играющие.

 ***8-й в а р и а н т.* "Поточный баскетбол".)«**Проводится в группах с большим количеством занимающихся. Группа разделяется на команды по 4-5 игроков. Две команды играют на площадке.. Остальные, ожидая своей очереди, располагаются шеренгами за лицевыми линиями поля.

Игра проводится с соблюдением правил баскетбола с вариантами поточной смены команд:
 а) Нападающая команда, забросившая мяч в корзину, продолжает нападать в обратном направлении против очередной команды, выбегающей из-за лицевой линии.
б) Команда, перехватившая мяч, атакует противоположную корзину, которую выбегает защищать очередная команда.
в) Команда, не сумевшая защитить свою корзину или потерявшая мяч (вследствие ошибки или наказания), возвращается за лицевую линию и дожидается своей очереди.

2. а) Если в течение определенного времени нападающая команда не забросит мяч в корзину, она заменяется другой. Замена состоится в том случае, если мяч будет заброшен.
 б) Команда, овладевшая мячом, атакует противоположную корзину, а очередная команда выбегает, чтобы защитить свою корзину.

1.      Независимо от результата обе команды после истечения определенного времени уходят за лицевую линию.
2.      Группа делится на две равные команды. В каждой команде ученики комплектуются пятерками: первая пятерка, вторая и т.д. В начале играют первые пятерки, через короткий промежуток времени их сменяют вторые, затем третьи и т.д. Счет игры ведется общий для обеих команд.

***9-й в а р и а н т****.* В каждой команде играют по восемь учеников. Овладев мячом, команда переходит в нападение в составе пятерых игроков, остальные трое отдыхают на середине поля и наблюдают за игрой. Вместе с ними находятся три игрока из команды, которая защищается. После заброшенного мяча (либо перехвата), в нападение переходят двое из состава защищавшейся команды совместно с тремя партнерами, отдыхавшими на середине поля. Таким образом, в атаках участвуют пять игроков, а остальные трое отдыхают. Игроки отдыхают поочередно, кроме капитанов команд.

**^ *10-й в а р и а н т.*** Игра с соблюдением всех правил. Нападающей команде, при овладении мячом от щита, прибавляется 2 очка к общему счету игры.

 ***11-й в а р и а н т.*** Игра с соблюдением всех правил. За бросок со средней дистанции команде начисляется: за попадание мяча в верхнюю часть корзины - 2 очка, за точное попадание в корзину - 4 очка. ***12-й в а р и а н т.*** Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч после быстрого прорыва, вновьвладеет мячом. Мяч вводится в игру из-за боковой линии. Разрешается атаковать корзину после того, как мяч
обойдет всех игроков нападающей команды,***13-й в а р и а н т.*** Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч, вновь атакует. Мяч вводится в игру из-за боковой линии и перед атакой должен обойти всех игроков.

***14-й в а р и а н т.*** Игра с соблюдением всех правил. Для хорошо подготовленных игроков устанавливается определенный предел бросков:
а) игрок заменяется, либо продолжает играть, но ему после определенного числа личных попаданий (6-8 очков) не разрешается атаковать корзину;
б) игроку разрешается атаковать корзину после удачных бросков партнера (одного и более, по договоренности).***15-й в а р и а н т.*** Игра с соблюдением всех правил, ,включая обязательное применение определенного технического приема или тактического действия. За успешное выполнение команде начисляется определенное количество очков.***16-й в а р и а н т.*** Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, разрешающее ведение мяча только дальней рукой от противника. Ведение мяча ближайшей рукой к противнику считается ошибкой, и мяч передается противоположной команде для выбрасывания из-за боковойлинии. ***17-й в а р и а н т*.** Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на выбор целесообразной передачи. Если противник оказывает противодействие передаче правой рукой, игроку надо обязательно передавать мяч левой рукой, либо с левой стороны, придерживая мяч обеими руками (двумя руками от левого плеча или двумя руками снизу со стороны левой ноги).