Физическое воспитание в учреждениях образования является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол.

Баскетбол - игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол - игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков баскетболом - активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни, современного общества. Учебная программа рассчитана на подготовку и повышение квалификации тренеров-преподавателей баскетбольных секций общеобразовательных учреждений.

Учебная программа обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс (в рамках массового спорта), получать положительные сдвиги в развитии детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (технико-тактическая подготовка).

 **Подвижные игры в занятиях баскетболом**

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Для формирования техники игры применяют подводящие упражнения, а в качестве основных средств используются **подвижные игры**.

Построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях. Так, подвижные игры в комплексе с контрольными тестами позволяют решить **проблему отбора новичков**, поскольку в игровом методе наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся. С их помощью решаются задачи **создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом**.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к **скоростно-силовой подготовленности** баскетболиста. Именно подвижные игры позволяет развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Решить эту задачу помогают такие подвижные игры как «Десять передач», «Мяч капитану» и др. Формировать некоторые **элементы техники** позволяют такие игры, как «Играй, играй, мяч не теряй», «Подбрось-поймай», «Мяч в стену» и др. Кроме того, в подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания **положительных, нравственно-волевых черт**. Например: командные игры приучают играющих проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Использование подвижных игр **способствует снижению эмоциональной нагрузки, «смягчению» психологической напряженности тренировочной деятельности.** Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное влияние на **восстановление работоспособности**.

Для успешного и эффективного использования игр в системе тренировочного занятия, необходимо знать и учитывать **методические аспекты** организации и проведение подвижных игр. Воспитательное, образовательное и оздоровительное влияние подвижных игр на занимающихся зависит от руководства ею. Выделяют ряд **факторов**, которые необходимо учитывать в процессе планирования игры.

**Подбор игр** проводится по системе их трудности для занимающихся с систематическим повторением для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх, навыков и умений. При подборе игры необходимо учитывать: педагогические задачи, поставленные на данном занятии; учет положительного переноса двигательного навыка; физиологические особенности занимающихся; психологические особенности различного пола; подготовленность группы; количественный состав занимающихся; место проведения занятия (зал, естественные условия среды). **Особое значение уделяю подготовке инвентаря,**так как от этого зависит результат игры. Инвентарь должен быть красочным и заметным в игре, по размеру и весу он должен соответствовать силам играющих, а количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее. Лучше хранить его у места проведения, но раздавать и расставлять инвентарь только после объяснения игры.

При **объяснении игры** следует придерживаться и учитывать следующее: название игры; размеры игровой площадки; роль играющих и их расположение (размещение играющих и место руководителя для меня особо актуально. Объяснять игру необходимо в таком положении, чтобы участники видели и слышали руководителя); ход игры; цель; правила игры.

При выборе **водящего** желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше игроков, т.к. выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих.

**Распределение на команды** проводится также разными способами: по усмотрению руководителя; путем расчета; путем перестроения; по назначению капитанов; по сговору; использование постоянных команд. Игру необходимо начинать организованно и своевременно, по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания.

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать **требования по технике безопасности:**руководитель должен учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание, спрыгивание и т.д.) и быть готовым к подстраховке, а также**соблюдения санитарно-гигиенических норм**: чистый и сухой пол; хорошее освещение снарядов в одной части зала; наличие спортивной формы и обуви; наличие неиспорченного спортивного инвентаря.

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою ценность, если не соблюдаются **Правила**. От судьи зависит правильное подведение итогов. Правильное и корректное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам, что особо важно для всех спортивных игр. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Важное значение имеет **своевременность окончания игры**. Как только появятся первые признаки утомления, игру следует заканчивать. Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное перед игрой, однако окончание игры не должно быть неожиданным для играющих. По окончанию игры руководитель должен объявить ее **результаты**. Важно уделить внимание **разбору игры, указав на ошибки в технических приемах и тактике**. Отметить участников наиболее хорошо справившихся с заданием.

**Рассмотрим отдельные подвижные игры в занятиях баскетболом.**Методически правильно будет, предлагая игру, отрабатывать в ней те навыки, которые были разучены на занятии.

**Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования.**

**«К своим флажкам».**Играющие разделившись на несколько команд (5-6 человек), становятся в кружки, начертанные по всей площадки. В центре каждого кружка - дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Тренер дает сигнал, и играющие открывают глаза и бегут к своим флажкам, образуя кружок. Побеждает команда, построившись в кружок первой.

**«Команда быстроногих».**Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, обегают их и возвращаются назад. Игрок? первый пересекший линию старта, приносит своей команде очко. Далее по сигналу бегут следующие игроки и т.д.

**«Салки простые».**Играющие свободно располагаются на площадке. Выбираются двое водящих. По сигналу салки начинают осаливать игроков. Если они кого-то осалили, то они меняются ролями с осаленными. Победитель - игрок, ни разу не осаленный водящими.

**Игры, связанные с прыжками в высоту и длину.**

**«Удочка».**Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а играющие стараются через нее перепрыгнуть, не задев. Игрок, который задел скакалку, меняется ролями с водящим. Победителем считается игрок, ни разу не задевший скакалку.

**«Челнок».**Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает.

**Игры, связанные с метанием**

**«Мячом в цель».**У каждого из играющих в руках по теннисному мячу, все они располагаются на линии метания. На расстоянии 10 шагов водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх. Задача играющих попасть в летящий мяч. За каждое попадание дается очко. Побеждает игрок, который за 8-10 попыток набрал больше очков.

**«Попади в цель».**Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.

**Игры связанные с передачей и ловлей мяча.**

**«Десять передач».**Играющие разбиваются на пары и располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга, образуя шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают передавать мяч определенным способом, ранее оговоренным, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, сделавшая 10 передач без падения на землю.

**«За мячом».**Играющие образуют несколько команд, каждая из которых выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. По сигналу водящий передаёт стоящему первым в противоположной колонне игроку, а сам бежит в конец этой колонны, т.е. вслед за мячом и т.д. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим. Выигрывает команда - первая закончившая задание.

**«Чья команда сделает больше передач».**Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу. Учитель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

**«Передай быстрее».**Играющие стоят в общем кругу и под музыку передают друг другу набивные мячи. В момент остановки музыки игрок, у которого в руках оказался мяч, должен «выплатить фунт»: назвать любой вид спорта, подвижную игру с мячом. Игру можно усложнить: ввести 2-3 мяча. Игра продолжается 3 раза.

Таким образом, прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр баскетбол. Включение подвижных игр в тренировочные занятия баскетболом, помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление о занятии и подготовить их к последующим тренировкам. Если ребенок регулярно посещает мои занятия, участвует на соревнованиях, делится своей радостью и переживаниями, выпускается со спортивной школы, поступает в другие образовательные учреждения и продолжает заниматься баскетболом – значит моя миссия, как педагогавыполнена.