**Методические рекомендации для учителя физической культуры. (Баскетбол. Ведение мяча.)**

План.

1.Значение баскетбола для физического развития учащихся.

2.Баскетбол в школьной программе.

3.Обучение ведению в баскетболе.

4.Упражнения для отработки техники ведения мяча.

5.Индивидуальные задания.

6.Вывод.

7.Дополнительные сведения.

Систематические занятия баскетболом благотворно влияют на организм учащихся, повышают его работоспособность, развивают быстроту ориентировки и скоростные качества, увеличивают силу и прыгучесть, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Под влиянием игры у детей улучшается дыхание, увеличивается подвижность сочленений грудной клетки, дыхательные движения становятся более редкими и более глубокими, увеличивается масса сердца.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Учитывая это в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.Ляха и А. А. Зданевича (М.; Просвещение) начиная с 1 класса, включён такой вид программного материала как «Подвижные игры на основе баскетбола». В начальном звене обучения он включает 94 часа. В среднем звене на изучение непосредственно баскетбола отводится 135 часов (по 27 ч. в каждом классе), в старшем-42часа, по 21ч. соответственно в 10 и 11 классах. Всего - 271 час, что говорит о значимости игры в системе физического воспитания учащихся.

В баскетболе много технических приёмов. Но важнейшим является **ведение мяча,** без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру. Уже на первых уроках обучения баскетболу у учащихся формируется представление, что ведение мяча – это передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча об пол одной или попеременно двумя руками. Однако от занятия к занятию они 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 начинается с подготовительных упражнений - одноразовых ударов об пол, затем сочетание этих приемов с принятием стойки и с передвижением приставным шагом вперед-назад, вправо-влево. После этого - 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. 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. Так постепенно развивается игровой навык. Упражнения и игры разнообразят уроки баскетбола, делают их более эмоциональными, повышают плотность занятий. Наибольшее внимание следует уделять ведению мяча без зрительного контроля.

При выполнении упражнений по ведению мяча необходимо помнить 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.

Упражнения на отработку техники ведения мяча:

1. Разминка с мячом. 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.

2. «Змейка». По прямой линии, на равном расстоянии друг от друга, устанавливаются предметы (стойки). Ведение осуществляется дальней от соперника рукой, без зрительного контроля.

3. «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.

4.«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.

5. «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.

6.«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.

7.«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.

8.«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.

9.«Полоса препятствий». Отработка навыка ведения мяча оценивается при прохождении учащимися полосы препятствий. 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.

10. «Игра с соперником». 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), используются 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.

Индивидуальные задания:

1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.

2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.

3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.

4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.

5. Стоя на месте. Ведение двух мячей. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.

6. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.

7. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

8. Бег на носках с ведением мяча.

9. Бег на пятках с ведением мяча.

10. Бег в полуприседе с ведением мяча.

11. Обычное ведение шагом, бегом.

12. Ведение мяча спиной вперёд и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.

13. Обводка с изменением скорости, обводка с изменением направления.

Чтобы ученики успешно применяли ведение мяча и не теряли контроль над мячом, необходимо у них развивать быструю реакцию на изменяющуюся ситуацию и ориентировку на ведение мяча без постоянного зрительного контроля. Обучение ведению мяча - постоянная практика. На улице, на тренировках, на играх. Чем больше ученик водит мяч, тем лучше это у него будет получаться.

Определение.

Ведение начинается, когда игрок, получивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде, чем его коснется другой игрок. Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Следующие действия не являются ведением:

Последовательные броски в корзину противника. Случайная потеря мяча в начале или в конце ведения. Попытки установить контроль над мячом путем выбивания его из области расположения других игроков. Выбивание мяча из-под контроля другого игрока. Препятствование передаче и перехват мяча. Перебрасывание мяча из руки (рук) в руку (руки) и задержка его прежде, чем он коснется пола, при условии, что игрок не совершает нарушения в передвижении с мячом.

Правило

Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если это только не происходит после потери контроля над живым мячом на площадке из-за: броска по корзине, касания мяча соперником, или передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок.