# Подвижные игры с баскетбольным мячом «Кросс-болл».

На протяжении 16 лет моей тренерско-педагогической деятельности я стал четко понимать, что научить играть в баскетбол совсем несложно. Для этого нужны три условия: правила, умение ловить, умение давать пасс. Но для того чтобы побеждать в игре нужен важный элемент это команда.

Участие в соревнованиях или же на тренировочных, урочных занятиях нужно проявить гораздо более высокие требования к занимающимся.

Каждый ребенок должен не только владеть всеми приемами техники и тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника.

Особое место в подготовке занимающихся занимают подвижные игры. Несмотря на свою доступность и простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющая решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки в игре с баскетбольным мячом.

Почему все таки я так назвал этот кейс кросс-боллом? Потому что кросс – болл это простая игра с простыми правилами и мяч ожжет быть не только баскетбольным .

Подвижные игры могут применяться учителями тренерами инструкторами на любой твердой или мягкой площадке.

Игровой метод на занятии это наиболее привлекательная форма организации. Особенно велика роль подвижных игр при обучении. Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. Это формирует первоначальный навык, который далее оттачивается в специальных упражнениях и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. «ИГРА-ОБУЧЕНИЕ-ИГРА» это комплексный метод на занятии. Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики, и техники спортивной игры.

Обучение подвижным играм с баскетбольным мячом обязательно нужно проводить в начальной школе 1-4класс и группах начальной подготовки в детских спортивных центрах.

Следует подчеркнуть, что систематическое использование игрового или соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивного игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии с партнерами по команде. Но главное: они учатся действовать обдуманно и не суетливо, в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт: «Во всем мысль впереди».

Эти качетсвенные особенности подвижных игр Кросс –болл является незаменимым инструментом активного взаимодействия на все функции организма, формируя их в полном объеме.

1. **Игры для развития и совершенствования физических качеств.**

**«Ручеек»**

Игроки встают произвольно на площадке. Два капитана- за лицевыми линиями поля, у одного в руках мяч. По сигналу водящие стараются попасть в игроков, которые выходят из игры. Водящие могут подавать команды:

«Ручеек»- водящий катит мяч по полю, а играющие должны пропустить мяч между ног, встав в колонну по одному. Кто не успел-выходит из игры.

«Бомба»- водящий сильно бросает мяч в пол а игроки содятся на корточки. Кого мяч коснется тот выбывает. Если мяч никого не коснулся игра продолжается.

«Свеча»- водящий называет игрока по имени, и бросает ему мяч. Игрок должен поймать, если нет выбывает.

«Камень»- мяч бросает видящий так, чтобы его было удобно поймать. Если игрок не ловит роняя мяч то он выбывает при условии если но поймал свечу то она у него сгорает.

Правила:

1. «Свеча» дает право остаться в игре. Если игрока выбили то «свечу» можно отдать другому.
2. Во время бросков без команд можно ловить и получать «свечи»
3. Если игрок выпускает мяч, все свечи сгорают и он выбывает.

Варианты: 1 или 2 мяча.

**«Пятнашки»**

Играющие распределяются по площадке. Выбирается команда игроков- охотников (3-5 человек) игроки охотники должны запятнать как можно больше обычных игроков, но при условии что пятнают они мячом, бегать с мячом в руках нельзя, можно передать тому охотнику у которого рядом добыча. Если игрока запятнали он заходит в штрафную зону. Его могут спасти обычные игроки поймав «свечу».

Игра длится 5 минут и водящих нужно поменять.

Ведущий должен внимательно следить за техникой передвижения, Пятнать только в корпус в остальные части тела не засчитывается попытка. Игру при необходимости нужно останавливать и комментировать ошибки.

**«Борьба за кубики»**

Играющие делятся на 2 команды. Распределяются по полям, за их спинами города где размещаются предметы ( мячи, кегли, фишки, и т.д.). По сигналу играющие должны перенести кубики в свой город.

Правила:

1. Игрока противника можно пятнать, если он находится в чужом поле. В городе ловить нельзя.
2. Если игрока запятнали, он должен оставаться на том же месте пока его не выручат.
3. Если игрока поймали с кубиком то кубик возвращается в город.
4. Выигрывает та команда в которой больше кубиков.

**2. Игры для обучения и совершенствования ловли и передачи мяча.**

**«Передача»**

Игроки становятся парами на расстоянии 4- 5 шагов. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь соблюдать технику выполнения. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 или более передач.

Варианты:

1. Пара выбывает, если мяч был потерян;
2. Передачи можно выполнять сидя, стоя на коленях, спиной;
3. Передачи можно выполнять в 3х или 4х и т.д.

Необходимо следить за расстоянием между игроками. Концентрировать внимание на правильности передачи.

**«Мяч Капитану»**

Игроки делятся на две команды. Выбираются два капитана. По принципу игры «День-Ночь» играющие расходятся по площадке в любом порядке. Капитаны ждут в засаде. По команде «ночь» выходят капитаны и бегут к каждому своему игроку и дают ему в руки мяч и возвращают обратно чья команда быстрее сделает все передачи и каждый игрок отдаст мяч капитану. Капитана можно поменять после одной двух партий.

Варианты: 1. Чья команда ни разу не уронит

1. Игроки должны принять стойку «тройной угрозы»
2. Игроки не должны стоять слишком близко к капитану и друг другу.

**«Раундбол»**

Играющие распределяются по кругу, один игрок в центре. Мяч у игрока в центре. По сигналу игроки выполняют передачу мяча, так чтобы игрок в центре не мог его перехватить. По команде игрок у которого окажется мяч должен пробежать круг с ведением мяча до своего места. Задача игрока в центре догнать его. Если он догнал игрока с мячом то они меняются местами.

Правила: 1. Передача мяча выполняется указанным способом;

2. при ведении мяча можно держать мяч не более двух шагов.

3. игрок центра выбегает через место убегающего

4. если игрок центра перехватил мяч при передаче в круге он меняется местами с тем кто потерял мяч.

**4 Игры для обучения и совершенствования ведения мяча.**

**«Пятнашки с мячом»**

Все играющие бегают по площадке ведут мяч. Один ведущий. Водящий пытается догнать игроков и запятнать его или заставить нарушить правило ведения. Если удалось то игроки меняются местами. Если игрок пытается уйти от погони он может себя спаси броском в щит.

Правила: 1. Никто не может прекращать ведение.

2. ведение мяча выполняется правильно.

3. если бросающий игрок бросил в щит его трогать нельзя.

4. бросать можно с любой дистанции.

Варианты: 1. Игра с двумя водящими.

2. броски только из штрафной зоны.

3. водящий подает команду «стой!»

**«Футбол-баскет»**

Играющие делятся на две команды. Все игроки водят баскетбольный мяч, одновременно ведут баскетбольный мяч. Все по правилам футбола. Баскетбольный мяч в две руки не берется.

Правила: 1. Победитель определяется по количеству забитых голов.

2. гол забитый игроком, у которого мяч был в руках, не считается.

3. мяч ведется по правилам баскетбола.

**«Выживание»**

Игроки с мячом в руках заходят по команде в штрафную зону и начинают ведение мяча одной рукой. Задача каждого выбить больше мячей у соперника.

Мяч в руки не брать. Потерявший мяч игрок или тот который взял мяч в руки выбывает из зоны. Игрок побеждает в том случае когда все уйдут из зоны.

Правила:1. Вести мяч по правилам баскетбола.

2. в игру можно возвращаться выполнив задание тренера.

3. у каждого игрока в руках один теннисный мяч.

**Эстафеты с мячом проводятся в разных вариантах, и тоже является средством подготовки. Желательно при проведении эстафет все игроки могли четко понимать задание.**

**Не забывайте при организации игр следить за дисциплиной и техникой безопасности на занятии.**

**Заключение.**

Включенные игры могут быть еще разнообразнее, все зависит от воображения учителя тренера. Широкое разнообразие средств тренировки, их привлекательность, разнообразность, вариативность применения и полная идентичность соревновательной деятельности занимающихся повышает эффект освоения материала.

Игровой метод всегда будет самым непревзойденным средством подготовки занимающихся. Важно учесть такой фактор как уровень подготовленности игроков.

Задача тренера, учителя видеть и уметь правильно подобрать новую игру или заменить ее на более совершенную, чтобы успешно решить стоящую задачу.

Реализация принципа управляемости игровой среды, решаемого с помощью грамотного использования всего богатства игр, обеспечит разностороннюю и высоко эффективную подготовку баскетболистов всех возрастных групп.

Подготовил материал

учитель физической культуры

МБОУ МЯГ №4 Григорьев Руслан Петрович