**Авторская статья из опыта работы с практическими рекомендациями**

**«Эффективность двух мячей»**

**Предмет:** Физическая культура

**Класс:** 2 – 11 с различной вариацией упражнений для каждого возраста

**Цель:** повышение интереса учащихся к занятиям двигательной активностью

**Задачи:**

* пропаганда здорового образа жизни;
* развитие таких качеств личности, как внимание, быстрота реакции, ловкость;
* популяризация баскетбола;

**Автор:** Хованова Елена Валерьевна

учитель физической культуры МБОУ ОГ №24 г. Архангельска

**Год выполнения**: 2013

**Введение.**

Упражнения с мячами эмоциональны и динамичны. Они способствуют развитию физических качеств, необходимых человеку в жизни, эффективно влияют на развитие быстроты двигательной реакции разной сложности, а так же на развитие психических процессов, таких как память, внимание, рациональное мышление, воображение, восприятие. При выполнении упражнений с мячом в парах, учащийся учится соблюдать необходимый темп, согласованность движений, учится понимать партнера по его движениям. Работа учащихся в «команде» с одним или несколькими мячами организует, дисциплинирует, сплачивает, усиливает чувство победы после вместе пройденных трудностей заданий. Упражнения с мячами так же применяют для профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья в различных учебных заведениях для детей с разными группами здоровья. Мяч – универсальное средство развития двигательных умений и навыков.

Речь в моей статье пойдет о баскетбольных мячах. Этот вид мяча, как и вид спорта - баскетбол, очень интересны и детям, и учителям физической культуры. Баскетбольные мячи притягивают к себе, с ними увлеченно занимаются даже те учащиеся, которые плохо справляются с заданиями, но их интерес от этого не падает, а только растет. Как правило, учитель ограничен количеством мячей, а планирует урок в соответствии с программой. Мне хочется немного отойти в сторону от стандартного урока физической культуры по разделу «Баскетбол», разнообразить его упражнениями и заданиями, которые необходимо научиться выполнять одновременно с двумя мячами.

Несмотря на различную сложность заданий и их видимую недоступность, многие учащиеся, не справляясь с ними, на удивление проявляют характер, силу воли, выдержку, терпение и добиваются правильного выполнения, одерживая над собой маленькую победу! А ведь таких упражнений много, значит и побед будет столько же. И что может быть лучшей благодарностью учителю его труда, если не улыбка и радость ребенка-ученика?

*При обучении упражнениям и игровым заданиям с двумя мячами необходимо учитывать:*

* возраст учащихся
* уровень физической подготовленности учащихся
* сложность упражнений и игровых заданий
* продолжительность выполнения упражнений
* темп выполнения заданий
* подбор партнера по полу, росту и физической подготовленности
* интервал и характер отдыха
* подбор пары мячей по размеру, весу, иногда, цветовой гамме

Из опыта работы хочется дать советы: перед любой деятельностью с мячами необходима качественная разминка, так же избежать травм поможет ваше подробное объяснение задания и показ. Начинать обучение таким упражнениям возможно с учащимися 2 класса, после того, как в 1 классе они прошли элементарную «школу мяча». Но и во 2 классе к преподаванию этого материала следует подходить с осторожностью и терпением: использовать мячи для мини-баскетбола, подбор упражнений должен быть оптимальным для выполнения учащимися этого возраста, время обучения упражнениям с двумя мячами не должно превышать 10-15 минут во избежание утомления детей. Следует чаще делать паузы отдыха, куда можно включать общеразвивающие упражнения, упражнения на коррекцию осанки с мячом.

**Основная часть.**

В моей статье представлены индивидуальные упражнения с двумя мячами, упражнения с использованием стены, упражнения с партнером и игровые задания в командах. Упражнений с двумя мячами, очень разных - много, а вариантов их выполнения еще больше, я остановлюсь лишь на некоторых из них.

*Упражнения с мячом с одновременной и попеременной работой*

*левой и правой рук:*

* **С двумя мячами на месте:**

- одновременный подброс мячей вверх до уровня головы и ловля;

- одновременное одиночное ведение двумя руками и ловля;

- одновременный подброс мячей вверх до уровня головы и ловля после отскока об пол;

- одновременное ведение двумя руками по сигналу учителя выполнять высокое и низкое;

- одновременное или попеременное ведение двумя руками вправо и влево вокруг туловища;

- удержание одного мяча на другом;

- одновременный перевод мячей по часовой стрелке вокруг туловища;

- все выше перечисленное выполняем в движении;

* **Жонглирование:**

- одновременный подброс мячей вверх по направлению к противоположной руке и их ловля;

- поочередный подброс и ловля мяча вверх двумя руками справа и слева от туловища;

- жонглирование двумя мячами в медленном или быстром темпе.

* **В парах с двумя мячами:**

- у каждого по мячу, стоя левым боком друг к другу, выполняется одновременная передача мяча правой рукой за спиной с отскоком от пола, ловля двумя руками; то же стоя правым боком;

- мяч снизу за спиной, двумя руками выполняется подброс мяча вверх, ловим мяч впереди двумя руками, после чего выполняем поворот на левой ноге на 180 градусов и стоя спиной к партнеру, выполняем передачу мяча правой рукой назад с отскоком от пола, сразу после передачи еще один поворот на левой ноге и ловим мяч; то же выполняем с поворотом на правой ноге с передачей левой рукой;

- один из партнеров выполняет прямую передачу двумя руками от груди, как только первый выпустил из рук мяч, второй партнер правой рукой подбрасывает свой мяч над собой, успевает поймать двумя руками мяч партнера, выполняет обратную передачу двумя руками от груди и ловит свой мяч; по сигналу партнеры выполняют смену заданий;

- два мяча у одного из партнеров (расстояние 6м), выполняется одновременное ведение двумя руками с продвижением вперед на 3-4м ( до стойки), после чего выполняем одновременный перевод мячей из левой в правую, из правой в левую руку (мячи в руки не ловим), продолжаем ведение с обводкой стойки, затем по направлению к парнеру, после чего выполняем передачу мячей партнеру и уходим на свое место.

* **С двумя мячами с использованием стены:**

- ведение мяча одновременно двумя руками (расстояние 0,5м) вверх-вниз, вправо-влево;

- попеременная прямая передача двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками после отскока от пола (расстояние 2м);

- попеременная прямая передача правой или левой рукой от плеча, ловля двумя руками после отскока от пола:

- попеременная передача правой и левой рукой от плеча без отскока от пола, ловля двумя руками.

* **Игровые задания в 3 колоннах (расстояние между играющими 2м):**

**1 - у капитана каждой колонны 3 мяча:** 1 в руках, 2 рядом на полу; по сигналу капитан передает все 3 мяча поочередно заданным способом:

*-* 1 мяч – правой рукой назад с отскоком от пола справа от туловища;

*-* 2 мяч – левой рукой назад с отскоком от пола слева от туловища;

- 3 мяч – двумя руками назад вверх по высокой траектории;

**2 – у капитана 2 мяча:**

- 1 мяч - двумя руками назад вверх по высокой траектории;

- 2 мяч – выполняем прыжок вверх, ноги врозь с передачей мяча под ногами.

После выполнения эстафеты в одну сторону, вся команда поворачивается кругом и то же выполняется в другую сторону. Выигрывает команда, капитан которой быстрее других соберет у себя 3 мяча;

- **«Перестрелка капитанов»:**у каждого мяч, выполняется непрерывное ведение мяча на площадке, ограниченной линиями с четырех сторон (размеры 12\*9м); с двух сторон площадки напротив друг друга находятся двое водящих с волейбольным мячом, которым они выбивают играющих; играющие, выполняя ведение мяча, стараются одновременно не потерять свой мяч и увернутся от мяча водящего; попадание в мяч засчитывается, как попадание в игрока (в голову не засчитывается), водящие не могут заступать при броске за линию и находиться на территории игроков (только в случае необходимости подбора мяча); игра продолжается пока на площадке не останется 3 или 1 игрок (победители);

- **Игра «Иголочка – ниточка»:**разделить класс на пары, у каждого мяч. Один – «иголочка» - в ходьбе выполняет различные элементы баскетбола: ведение, переводы, «восьмерку», вращения вокруг туловища и т.д., второй – «ниточка» - все в точности повторяет за партнером, работая от него на расстоянии 2м. По сигналу учителя дети меняются ролями. Выигрывают те ребята, кто точно выполнял действия за своим партнером.

**Заключение.**

Польза преподавания таких упражнений, начиная с 9-летнего возраста, несомненно, видна. Кроме выше перечисленных положительных моментов работы с мячом, одновременно развивается и правая, и левая рука, значительно возрастает уровень технической подготовки, дети намного лучше «чувствуют» партнера и мячи, что в следствие скажется положительно на выполнении более сложных заданий и успехе игровой деятельности.

Работая 10 лет со сборной командой школы по баскетболу, постепенно вводила данные упражнения в учебно-тренировочный процесс, усложняя их с возрастом юношей. Эти упражнения стали системой наших тренировок и, конечно же, помогли команде достигнуть наивысших результатов.

Так же могу рекомендовать некоторые упражнения в аналогичном исполнении давать с теннисными мячами – значительно уменьшается нагрузка на мышцы рук и кистей, а уровень быстроты реакции, ловкость повышаются. Упражнения с двумя теннисными мячами можно давать в подготовительном этапе обучения и для разнообразия учебных занятий.

Результат не заставит себя долго ждать, кроме этого, интерес детей к таким занятиям, несомненно, будет расти, и радовать вас! Желаю успеха!