

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «АмГПУ»)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рассохин Егор Сергеевич

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ  
(НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль  
«Физическая культура»

Бакалаврская работа

Комсомольск-на-Амуре, 2019

Работа выполнена на кафедре теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»

Научный руководитель: И.А. Попова, к.б.н., доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Защита бакалаврской работы состоится «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г. в 8 ч. 30 мин., в аудитории «\_\_» в ГЭК направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» института педагогики и психологии

К защите допускаю:

Научный руководитель

И.А. Попова

Заведующий кафедрой ТиМФКиСД

И.А. Попова

Директор ИПиП

Н.Ю. Чулкова

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические предпосылки обучения спортивным играм (на примере баскетбола) на уроках физической культуры .....	8
1.1 Характеристика баскетбола как средства физического воспитания...	8
1.2. Методические особенности обучения техническим приемам баскетбола на уроках по физической культуре .....	13
1.3. Особенности построения уроков баскетбола в 6-7 классах .....	17
Глава 2. Анализ особенностей обучения спортивным играм школьников среднего звена на уроках физической культуры.....	21
2.1. Организация и методы исследования.....	21
2.2. Результаты исследования и их обсуждение.....	24
2.3. Методические особенности обучения баскетболу на уроках физической культурой .....	30
Заключение.....	43
Библиографический список.....	45
Приложение 1.....	50
Приложение 2.....	53
Приложение 3.....	62
Приложение 4.....	65

## **Введение**

**Актуальность исследования.** Современные методико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические, многолетние занятия спортом играют важную роль в укреплении здоровья детей и подростков. Нормальное развитие ребенка немислимо без энергичных и многообразных двигательных действий. Именно в детские и юношеские годы наиболее ярко проявляется положительное влияние регулярных физических нагрузок на развитие организма (Вуден Д. Р., 2002).

Спортивные игры очень разнообразны и степень воздействия их на организм не одинакова, особенно большей палитрой двигательных действий отличается баскетбол. Занятия баскетболом активизируют работу различных мышечных групп, повышая обмен веществ, стимулируют систему дыхания и кровообращения. Положительным моментом является и то, что периоды напряжения в играх сменяются отдыхом, нет непрерывности движений. Различные мышечные группы поочередно вступают в работу, и те, что отдыхают в данный момент, лучше восстанавливаются на фоне повышенного функционирования других мышц (Еремин И.В., 2007).

Играм в системе физического воспитания подрастающего поколения отводится важное место. Главное, что определяет их удельный вес в системе физического воспитания, заключается в их ценности как комплекса, требующего одновременного проявления разнообразных двигательных действий, физических, моральных и волевых качеств (Матрунин В.П., 2010; Найминова Э.С., 2001, Преображенский И.Н. и др., 2009).

Игровая деятельность предъявляет высокие требования к функциям зрительного, двигательного и вестибулярного аппаратов. Ярво выраженная эмоциональность игровых действий является также положительным фактором. Вместе с тем, увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменение игровой обстановки, большая самостоятельность действий не позволяют точно дотировать и регулировать физическую нагрузку.

Несмотря на столь положительное влияние баскетбола на организм подростков, игра не столь практикуема как средство физического развития детей. Этому способствует бытующее неверное мнение о высоком травматизме игры и отсутствие материально технической базы, хотя двигательная активность при игре в баскетбол многократно превышает другие виды спортивных игр.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (Водяникова И.А. и др., 2004).

При всем многообразии технических приемов в баскетболе, основным остается бросок, от которого в полной мере зависит исход игры. Броскам мяча школьники начинают обучаться в 5-х классах. Однако мы не нашли данных литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

**Цель исследования** – выявить особенности обучения спортивным играм (на примере баскетбола) школьников среднего возраста на уроках физической культуры.

Тема, объект, предмет и цель нашего исследования обусловили постановку следующих **задач**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемому вопросу.
2. Выявить наиболее эффективные методы и средства при обучении техническим приемам баскетбола.

3. Обозначить особенности современного преподавания учащимся раздела «Баскетбол» на уроках физической культуры.

4. Разработать конспекты уроков по разделу «Спортивные игры» для учащихся 6-7-х классов.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования** – особенности обучения спортивным играм (на примере баскетбола) школьников среднего возраста на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** Предполагается, что изучение уровня обучаемости технике выполнения бросков и дриблинга на уроках физической культуры, заложенных в комплексную программу для 6-7-х классов и корректировка пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, повысит эффективность процесса обучения броскам, дриблингу в баскетболе и позволит внести коррекцию в конспекты уроков.

**Теоретическая значимость** результатов исследования состоит в том, что они дополняют теорию и методику обучения баскетбола знаниями и представлениями о базовых элементах техники и базовых способах выполнения технических приемов баскетбола; об оптимальной последовательности обучения технике баскетбола в условиях общеобразовательной школы.

**Практическая значимость:** материалы исследования могут быть использованы в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ, в учебно-тренировочном процессе учащихся ДЮСШ по баскетболу; студентов средних и высших учебных заведений, изучающих баскетбол в рамках учебных планов и учебных программ; в учреждениях среднего и высшего профессионального образования, осуществляющих подготовку кадров по специальностям и направлениям подготовки «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт»; в системе повышения квалификации тренеров по баскетболу.

В исследовании были использованы следующие **методы:**

1. Анализ литературных источников;
2. Лонгитюдный метод;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической обработки материала.

**Структура бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, 2 глав, заключения, библиографического списка (48 источников) и 4 приложений. Бакалаврская работа изложена на 72 страницах компьютерного текста.

# **Глава 1 Теоретические предпосылки обучения спортивным играм (на примере баскетбола) на уроках физической культуры**

## **1.1 Характеристика баскетбола как средства физического воспитания**

Баскетбол-одна из самых популярных игр в нашей стране. Его характеризуют разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, бросок и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует улучшению обмена веществ, активности всех систем организма, формированию координации.

Баскетбол имеет не только санитарно-гигиеническое значение, но и пропагандистское и воспитательное. Баскетбол помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целенаправленно осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания в педагогическом процессе (Мандриков В. Б. и др.).

Одной из важнейших задач средней школы является воспитание детей, нуждающихся в ежедневных физических нагрузках. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. Прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. И чтобы она имела соответствующее продолжение в виде самостоятельной работы дома с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, необходимо знать реальные возможности своих учеников (сустав К. В., 2005).

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и физические упражнения, связанные с ним, являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и

могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (баула Н. П. и соавт. 2005; Купер А. Н., 2006; Зельдович Т. А., 2004).

Приемы и действия, с помощью которых ведется игра, позволяют начать занятия с детьми 9-10 лет, используя оборудование и экипировку, соответствующую возрасту. Правильное понимание педагогических задач, особенно в работе с детьми, требует знания приемов, приемов, тактики и правил игры в баскетбол (Кузин В. В. и др., 2002).

Начните тренировку с правильного движения и параллельно с этим учитесь ловить и передавать мяч, бросать и дриблинг. Тренировка движений включает: - изучение техники каждого приема (бег, прыжки, повороты); – приобретение навыков сочетания техник движений между собой; – повышение качества каждого приема; – повышение способности свободного перехода от одного метода к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования (Анискина С. Н., 2008).

Сначала изучаем бег в сочетании с остановками, затем прыжки и повороты. Не рекомендуется резко дифференцировать время изучения отдельных приемов: как только усвоена правильная структура приема, можно освоить новые. Используя природные навыки в беге, следует внести коррективы в технику постановки ног на землю, ориентируясь на перекачивание с пятки на носок и мягкость стопы. При изучении остановки в два шага особое внимание уделяется переносу центра тяжести за пределы опоры и на подавление скорости взлета. Важным условием при изучении вращения является правильное положение опорной ноги, которую нельзя отрывать от пола. Прыжки изучаются в первую очередь. Особое внимание следует уделить посадке, а затем вертикальному взлету (Башкиров В. Г. и др. 2008,).

При выполнении упражнений следует соблюдать дидактический принцип "от простого к сложному" и следующие приемы тренировки: рассказ, показ, имитация без мяча, с мячом, стоящим на месте, в движении. При изучении

технического элемента, такого как передача, сначала изучается передача двумя руками от груди. Внимание сосредоточено на исходном положении и рабочей фазе. Затем изучают передачу в движении после двух шагов, затем в прыжке (Krause D. W., 2006).

Броски по кольцу - это самое интересное для детей, но для достижения точности попадания необходимо изучить технику броска. Для занятий метанием двух уроков физкультуры в неделю недостаточно, поэтому самое главное, чтобы ученики знали, как целиться и куда смотреть, какое заключительное движение делает кисть и что мяч должен быть брошен по высокой траектории. Вам нужно начинать выстрелы под углом к щиту с близкого расстояния, что позволяет использовать ваш щит в качестве дополнительного ориентира. Затем изучается бросок в движении. Обращается внимание на формирование такого навыка, как получение мяча при ловле и умение быстро смотреть на корзину (Осипов Р. Л. и др., 2000).

Чтобы ученики старались сосредоточиться на прицеливании и думать о движениях рук и ног, лучше выполнять это упражнение в соревновательной форме. При изучении технического элемента, как ведение мяча, лучше начинать ведение с обычным отскоком. Внимание ученика следует обратить на то, что мяч отскакивает не выше бедра, локоть не поднимается вверх, кисть мягко толкает мяч вперед и лежит не сверху мяча, а сбоку. Исследование начинается стоя, двигаясь вперед, назад, меняя направление с сопротивлением (Суровцев В. В. et al. 2005,).

Все вышеперечисленные технические элементы изучаются с 5 по 11 классы, только упражнения должны постоянно усложняться в зависимости от того, насколько учащиеся знают технику и в каком классе они находятся. Студенты получают большое удовольствие от игры, если научатся выполнять основные приемы техники: передачу, ведение и броски по кольцу. Достижение цели упражнения зависит от энтузиазма, с которым ученик выполняет его. Поэтому желательно ввести элемент конкуренции. Часто учитель ищет новые упражнения, чтобы избежать монотонности в занятиях, так как это вызывает

быстрое чувство усталости и падению интереса к игре. Одно упражнение часто сочетает в себе две, три и более игровых техники. Например, удержание, передача и ловля мяча являются частью почти каждого упражнения. Дриблинг хорошо сочетается с остановками и поворотами (Костикова Л. В. и др., 1999).

В изучаемой литературе представлены различные методики, направленные на обучение методам игры в баскетбол. Например, Мохаммед Дахир Ханави (2010) представил инновационный метод обучения студентов техническим навыкам игры в баскетбол с использованием мультимедиа и hermedia. Основной целью данной методики является совершенствование преподавания техники игры в баскетбол в соответствии с требованиями современного школьного образования. Этот метод разработан на основе личностно-ориентированного подхода и направлена на удовлетворение потребностей и способствует самостоятельному овладению элементами игры в баскетбол.

Но игра в баскетбол невозможна без тактики. Для изучения тактики нужно всегда иметь двустороннее взаимодействие между противниками. Это делает задачу обучения очень сложно. Методический прием является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество движений, а не для достижения определенного результата с помощью этого движения. Если дети еще не полностью освоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнование за скорость движения не способствует их правильному закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действия с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение (Анискина С. Н., 2001). Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Использование игр и игровых упражнений, которые могут составлять 60-70%, удовлетворяют желание детей играть. Эффективное использование мобильных игр, где каждый игрок действует для себя, в

сочетании с обучением (Емельянов Ю. N. et al. 2010,).

Как студентам научиться ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий, можно играть в более сложные, ближе к баскетболу, а также в баскетбол по упрощенным правилам. В такие игры, дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает активность и создает условия для быстрее и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении баскетбольным элементам особенно важно обеспечить их сознательное усвоение. Понимание детьми чувства движения ускоряет развитие моторики, а, главное, способствует умению в предстоящих играх самостоятельно подбирать эффективные и соответствующие действия, применять их. Осознанное отношение к действиям с мячом возникает у детей только в том случае, если учитель объясняет их смысл в различных ситуациях применения, объясняет суть того, как они должны выполняться. Учащиеся должны знать, почему целесообразнее применять те или иные действия в той или иной игровой среде, выполнять их определенным образом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Например, студентам нужно объяснить, что держать мяч в игре следует только в том случае, если нельзя передать его партнеру. При приближении защитника безопаснее вести мяч дальней рукой и с низким отскоком. Не нужно спешить, перемещать мяч ближе к воротам или больше свободного места, чтобы передать мяч партнеру (Гутман Б. Ю., 2007).

Для сознательного отношения студента к действиям с мячом, недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только после объяснения техники действий в сочетании с показом и упражнениями самих детей у ребенка сознательное отношение к действиям с мячом, умение использовать их в игровой деятельности целесообразно (Грасис М., 2007).

## **1.2 Методические особенности обучения техническим приемам баскетбола на уроках по физической культуре**

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков. Эффективность этого процесса зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется правильным использованием специальных и Общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированных упражнений, игр и соревнований, ко второй - вербальные методы. В процессе обучения, необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системность, последовательность, доступность, активность, сознательность и активность и др. Используемый в комплексе данный инструмент позволяет повысить качество образовательного процесса (Красникова О. С., 2013).

В методической литературе выявлена структура преподавания технических приемов баскетбола. Она включает в себя следующую последовательность: 1. Называть терминологию правильно приветствуется. 2. Объяснить технику выполнения приема в фазах, демонстрирующих положение тела в пространстве. 3. Укажите на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола. 4. Для предотвращения значительных искажений в технике. 5. По мере освоения условий упражнения усложняются (увеличение темпа, смена направления, использование пассивного или активного сопротивления защитника и др.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов. 6. Обеспечивают переменное использование экипировки в условиях, приближенных к игровым, добиваясь закрепления навыка. Для этого используются различные подвижные игры и эстафеты. 7. Выполнять приемы в ходе подвижных или тренировочных игр (В. С. Кузнецова, 2000).

Некоторые элементы баскетбола начинают изучаться с 1 -4 класса в следующей последовательности: ловля, передача, удержание мяча по отдельности, стояние на месте, попарно, передача и удержание мяча. Ловит и передает мяч в движении, бросает в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); держит мяч правой (левой) рукой в движении по прямой, шагает и бежит; ловит, передавая мяч на месте и в движении по треугольникам, квадратам, кругам; держит мяч со сменой направления; держит мяч со сменой направления и скорости; ведет в баскетбол подвижные игры (Л. А. Буйлова, 2004).

По общеобразовательным программам подготовка к спортивным играм в школе строится следующим образом.

В 5-6 классах, чтобы начать обучение и овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек; ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой; бросает же двумя руками и в движении без сопротивления протектора, техника защиты: выбивание и вытягивание мяча (Железняк Ю. д., 2004).

В 7 классе улучшаются ранее изученные элементы, к ним добавляются перехват мяча, атака с быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков, а также игра по правилам мини-баскетбола.

В 8-9 классах происходит совершенствование изучаемых элементов, к которым добавляются бросок одной рукой в прыжке, позиционная атака и личная оборона, барьер, взаимодействие трех игроков (трех и маленькой восьмерки), игра по упрощенным правилам баскетбола (Зинин А. М., 2009).

В 10-11 классах происходит совершенствование изученных элементов техники и тактики игры, которая включает в себя групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Техника игры делится на технику защиты, которая включает в себя технику движения и технику овладения мячом и технику контратаки, состоящую из техники движения и техники владения мячом.

Техника нападения и техника защиты (транспортировки) включает ходьбу, бег, прыжки, остановку, повороты, которые имеют свои способы, виды и сроки выполнения; Техника состоит из ловли, прохождения, стрельбы и сопровождения.

Техника овладения мячом и противодействия состоит из таких элементов, как выбивание, избиение, прикрывание, перехват, вытягивание, взятие рикошета (Цариков Б. А., 2006).

Соответственно, при ловле мяча выделяют ловлю одной и двумя руками и выделяют такие передачи, как: одна или две руки – сверху, снизу, от груди, от плеча, а также с отскоком; характер движения – с места, в движении, в прыжке; расстояние – длинное, среднее, ближнее; в направлении – встречное, поступательное, на одном уровне, сопровождающее. Дриблинг является с высоким и низким отскоком, с нарушениями или без зрительного контроля обводка соперника с изменением высоты отскока, направления, скорости, с поворотом и переводом мяча (Шестаков М. П. и соавт., 2001).

Штрафные броски одной или двумя руками: сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание. Характер движения игрока учитывают выстрелы: при движении, прыжке; дистанции: дальние, средние, ближние; в сторону щита прямо перед щитом под углом к щиту параллельно щиту (Грошев А. М., 2005).

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, сначала без мяча, затем с мячом.

При изучении техники владения мячом соблюдается следующая последовательность: ловля, пас, бросок, ведение.

Научиться ловить мяч делается в последовательности: ловить мяч двумя руками, одной рукой. В начальных упражнениях ловят мяч, летящий по воздуху, затем ловят после отскока от площадки и ловят катящийся мяч (Анненков В. Н., 1993).

Передачи мяча изучаются в последовательности: передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других режимов передачи не является существенным. Основное внимание уделяется умению осуществлять трансферы по различным направлениям, тихо и быстро. Наряду с прохождением навыков следует выполнять специальные упражнения с мячом, например жонглирование. Для организации упражнений используются различные конструкции: в рядах, кругах, встречных столбцах, треугольниках, квадратах и др. Учитель последовательно переключает внимание сначала на правильное исходное положение, затем на последовательность движений рук и ног, на конечное усилие кисти. Точность передачи зависит от выполнения движений, важно объяснить значение траектории и направления мяча (Гомель А. Я., 1997).

Способы выстрелов исследуются после того, как исследована та же передача. Изучение техники бросков кольца происходит в следующей последовательности: сначала изучаются выстрелы с близкого расстояния, затем среднего и затем Дальнего. Чтобы попасть в корзину с близкого расстояния, используются методы метания одной рукой. Основное внимание уделяется работе кистью (Kricfalusi M. F., 2001).

Дриблинг изучается в следующей последовательности: дриблинг с нормальным отскоком, дриблинг с уменьшенным отскоком, дриблинг с правой – левой рукой, с визуальным контролем и без визуального контроля, без изменения направления и с изменением направления, скорости, с ударом противника, с ускорениями, с проводкой мяча сзади, под ногой, с активным противодействием защитника.

Нокаут: сначала нокаут изучается от игрока, стоящего с мячом в руках, затем от того, кто освоил мяч в прыжке, затем от игрока, ведущего мяч,

затем тянущего мяч, затем перехватывающего при ловле и прохождении, затем при ведении мяча.

После изучения отдельных элементов происходит их постепенная интеграция в игровой и соревновательной деятельности (Полянцева Н.В., 1990).

### **1.3 Особенности построения уроков баскетбола в 6-7 классах**

Занятия спортивными играми призваны сформировать у учащихся способность к реализации своего двигательного потенциала. Решению такой задачи во многом может способствовать применение комплексного (интегрированного) подхода на уроках баскетбола, т. е. такой организации двигательной активности учащихся, при которой становится возможным развитие и совершенствование взаимосвязанных жизненных качеств и умений (Нестеровский Д. И., 2014).

Прохождение учебного материала по разделу "баскетбол" в VI классе должно основываться на особенностях формирования двигательных навыков и особенностями развития физических качеств у школьников 12 – 13 лет.

Комплексы предварительных упражнений при изучении нового материала позволяют пятиклассникам без видимых трудностей овладеть основами игровой техники. Рациональная последовательность в выборе упражнений способствует их взаимосвязанному совершенствованию и эффективному воспроизведению в игровой среде, так как цепочка упражнений должна быть разработана в соответствии с логикой и содержанием игры.

Подбор средств следует руководствоваться данными многочисленных исследований по проблеме сенситивных периодов в развитии физических качеств у детей. Основными для возраста 12-13 лет являются разновидности проявления скоростных и скоростно-силовых качеств в сочетании с координационными способностями. Используемые упражнения должны быть направлены в основном на синтез перечисленных компонентов физической

подготовленности занимающихся с учетом достигнутого уровня их развития на уроках легкой атлетики, гимнастики и др. (Филин В. П., 1994).

Также должна быть четкая взаимосвязь между навыками игры и качествами, необходимыми для их успешного воспроизведения. Например, эффективное выполнение передач в игре требует проявления на должном уровне скорости и силы верхних конечностей, скорости двигательной реакции и скорости одиночного движения при правильной технике приема. Поэтому процесс обучения и совершенствования данной методики построен таким образом, что режим ее реализации в различных упражнениях позволяет одновременно с формированием двигательных приемов воздействовать на механизмы развития этих компонентов физической подготовленности школьников. Соответственно, выбираются исходные позиции, дозировки, интервалы и варианты, задействуются методы организации (Вяземский М. Н., 2001).

Аналогичным образом на основе анализа содержания игры определяются ключевые физические качества для других изучаемых приемов и разрабатывается метод их сопряженного (навык-качество) совершенствования.

Сформированные двухкомпонентные связи (навык-навык, навык-качество, качество-качество) закрепляются в специально подобранных игровых заданиях, подвижных играх, эстафетах. Соревновательные и игровые методы широко используются на различных этапах обучения. И, как показывает практика, это позволяет избежать монотонности на уроках, активизировать занимающихся, создать необходимый эмоциональный фон. Варианты использования этих методов подбираются в зависимости от сложности материала и степени усвоения студентами (Филин В. П., 1994).

Структурные особенности баскетбола, содержание учебного материала по данному разделу, комплексная программа и двигательный потенциал шестиклассников позволяют продолжить реализацию интегрального (комплексного) подхода в обучении данной спортивной игре. При этом предпочтение следует отдавать средствам и методам, интегрирующим

достигнутый уровень развития двигательных способностей, а также имеющийся арсенал умений и навыков учащихся, приобретенных в других разделах учебной программы на занятиях (Нестеровский Д. И., 2009).

Для достижения поставленной цели проводятся упражнения по сочетанию изучаемых баскетбольных техник. Задачи воспроизвести их в достаточном проявлении основных компонентов физической подготовленности студентов. Этому способствует многократное выполнение технико-тактических действий в переменных условиях, чередование разнонаправленных задач по физической, технико-тактической подготовке. На уроках баскетбола необходимо создавать условия для проявления физико-технических возможностей занимающихся в задачах тактического характера с подвижными играми сложной направленности, игровыми заданиями и двусторонними тренировочными играми по измененным правилам и с определенными методическими указаниями (Бергевин М. Л., 2011).

Исходя из этого, на уроках баскетбола в VI классе необходимо продолжить работу, направленную на формирование двухкомпонентных связей между двигательными навыками и двигательными способностями в различных сочетаниях. Нельзя упускать из виду тактическую составляющую подготовки.

Продуманное и последовательное использование комплексного (интегрированного) подхода на уроках баскетбола в VI-VII классах создает основные предпосылки для его дальнейшего успешного применения на последующем этапе физического воспитания школьников (Кузнецов В. С., 2011).

Проанализировав общеобразовательную программу для учащихся средней школы (I-XI классы) под редакцией Матвеевой Л. П. (2002), мы пришли к выводу, что начальное среднее образование включает два раздела: теоретико-методические основы физической культуры и основные средства двигательной активности. Неполное среднее физическое образование включает в себя два самостоятельных программных раздела: теоретико-методические основы физической культуры и базовые основы выбранного вида спортивной

специализации.

Второй раздел программы представлен двумя блоками, первый представлен базовыми средствами двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры); второй структурный блок представлен избранными спортивной специализации, программой рекомендуются наряду с другими видами спорта, баскетбол. В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащенности школы, уровня профессиональной подготовки учителя, Совет школы избирает тот или иной наиболее подходящий тип специализации.

Анализируя распределения учебного материала для 6-го класса и количества часов (68 часов), мы пришли к выводу, что базовые средства двигательной деятельности отводится 34 часа, на базовые основы избранного вида спорта 34 часа из которых основы знаний составляют 2 часа, общефизическая подготовка 20 часов, специальная физическая подготовка 6 часов, тактическая подготовка 2 часа и техническая подготовка 14 часов.

Полное среднее образование физкультурное образование включает в себя 2 раздела: базовые основы самостоятельной двигательной деятельности, овладение которыми осуществляется на обязательных учебно-методических занятиях, и базовые основы избранного вида спортивной специализации, которые осваиваются школьниками на факультативных учебно-методических занятиях.

## **Глава 2 Анализ особенностей обучения спортивным играм школьников среднего звена на уроках физической культуры**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проводилось с сентября 2017 года по апрель 2019 года. Место проведения-МО СОШ п. Горин Солнечного района во время прохождения педагогической практики. Исследование включало три этапа.

На первом этапе были проведены изучение и анализ педагогической литературы по проблеме исследования, сформулированы объект, предмет, гипотеза исследования, определены цель и задачи исследования. На данном этапе исследования также были отобраны тесты для определения уровня технической подготовленности студентов среднего возраста к баскетболу.

На втором этапе исследования на основе собранного теоретического и практического материала был проведен педагогический эксперимент по выявлению эффективности использования комплексов упражнений для повышения физической подготовленности учащихся среднего возраста (6-7 классов), направленных на развитие физических качеств в учебном процессе учащихся, необходимых для развития навыков и приемов игры в баскетбол. В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование для определения уровня развития физической подготовленности школьников в динамике во время занятий баскетболом.

На третьем этапе исследования были проведены анализ и синтез экспериментальных данных, обоснование выводов, практические рекомендации и проектирование выпускной квалификационной работы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- \* Анализ литературных источников;
- \* Продольный метод;
- Педагогический эксперимент;

- Методы математической обработки материала.

Анализ литературных источников позволил конкретизировать цель, задачи, гипотезу, выбрать методы исследования. Всего было изучено и проанализировано 49 работ по теме выпускной квалификационной работы.

Исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня технико-тактической подготовленности учащихся среднего возраста (6-7 класс) в динамике. Исследование проводилось с целью определения динамики роста показателей уровня технической подготовленности учащихся к занятиям баскетболом по результатам контрольных испытаний. Между контрольным тестированием дети занимались спортивными играми в рамках школьной программы, На каникулах (летом) детям предлагались упражнения для отработки основных приемов, так как без самостоятельной работы трудно овладеть приемами баскетбола.

С целью выявления динамики физической подготовленности студентов среднего возраста к выполнению технических приемов баскетбола были проведены следующие контрольные испытания:

Тест №1. Рывки из баскетбольной защитной стойки (скорость в секундах.)

Игрок с баскетбольной оборонительной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки (5 метров), от начальной точки 1, до точек 2, 3, 4, 5 и 6, обязательно наносит удар рукой по набитым мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также ударяя по набитому мячу, а рывки из точки 1 в точку 2, 3, 4 выполняют лицевой стороной вперед, из точки 1 - назад вперед, а из точки 1 в точку 5, 6 и обратно-вбок, со ступенями. Секундомер останавливается, когда игрок бьет по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Тест №2. Дриблинг со сменой направления ("змейка") 30 м (2x15 м) (сек.)

По команде "готов!" учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде "Марш!" учащиеся начинают бегать на восьмерке с мячом правой и левой рукой, при этом выполняют удары

по ориентирам, которые находятся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест № 3. Челночный бег с мячом 3x10 м (сек.)

По команде "готов!" учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде "Марш!" ученик устремляется с мячом к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Запишите время, которое показывает студент, пересекая финишную черту.

Тест №4. Бросание мяча в цель (количество раз)

По команде ученик занимает место на линии, готовясь к броску. Ему дается 10 попыток поразить цель. По сигналу учителя он начинает бросать мяч. После 10 выстрелов подводятся итог промахов и попаданий, и результат объявляется.

Тест №5. Броски с очками (количество раз).

Тест позволяет определить точность попадания мяча в корзину с разных расстояний и под разными углами. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки имеются 4 отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4 метра по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки производится по 5 выстрелов любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, сначала с одной стороны площадки, затем с другой. Всего из очков производится 40 бросков. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

Тест №6. Свободные броски со средней дистанции (количество раз за 60 секунд.).

1 № делает броски со средней дистанции, 2 № подбирает мяч и дает число 1. Продолжительность теста 60 секунд. Подсчитывается количество попаданий.

Педагогический эксперимент был организован на базе МОУ СОШ п. Горинский Солнечный округ с сентября 2017 года по апрель 2019 года. В исследовании приняли участие 26 учащихся 6 класса, затем 7 класса, которые были разделены на 2 группы по полу (основная группа по медицинским показаниям).

Исследование проводилось на одних и тех же учащихся в течение 2-х лет, изучалась динамика развития технических приемов баскетбола учащимися во время занятий на уроках физкультуры в общеобразовательной школе. Для этого использовался лонгитюдный метод исследования. Продольный метод (лат. давным – давно) – длительное и систематическое изучение одного и того же объекта. Такое длительное слежение за объектом (обычно по заранее составленной программе) позволяет выявить динамику его существования и спрогнозировать его дальнейшее развитие (Никандров В. В., 2003).

Этот метод позволил скорректировать техническую подготовку отстающих студентов. Для такой категории детей были подобраны специальные серии упражнений как для самостоятельной работы, так и для коллективной с целью развития сложных технических приемов баскетбола, а именно дриблинга и бросков.

Методы математической статистики применялись для количественного анализа педагогических явлений. Значимость различий определяли с помощью t - критерия Стьюдента.

## **2.2 Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе проведённого исследования был получен экспериментальный материал, анализ которого позволил нам выявить динамику по изучаемым показателям. Исходные данные технических показателей мальчиков и девочек 6 класса на начало и конец года представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исходного тестирования группы испытуемых (M±m) (6 класс)

Контрольные упражнения	Девочки (14 человек)		Мальчики (12 человек)	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Тест №1. Рывки из баскетбольной защитной стойки (скорость, в сек.)	27,6±2,92	25,8±1,93	26,5±2,63	24,6±2,72
Тест №2. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) (сек.)	12,4±1,78	12,2±1,82	10,3±2,12	10,4±2,15
Тест №3. Челночный бег 3x10 м (сек.)	11,4±1,55	11,6±1,72	10,9±1,14	9,1±1,11
Тест №4. Метание мяча в цель (количество раз)	1,3±0,55	2,2±0,43	3,0±0,31	4,3±0,71
Тест №5. Броски с точек (количество раз).	1,10±0,18	1,50±0,24	5,3±1,13	10,2±2,12
Тест № 6 Броски в корзину со средней дистанции (количество раз за 60 сек.).	0,3±0,12	0,5±0,15	2,2±1,06	2,4±1,10

Проанализировав результаты, полученные в ходе тестирования, можно отметить положительную динамику в технических показателях студентов. Для студентов среднего возраста броски являются самыми сложными, особенно для девочек. Вероятно, это связано с тем, что девочки боятся мяча и им трудно преодолеть страх перед летящим мячом. Девушки тратят много времени на ловлю мяча, ведь они понятия не имеют, куда мяч может отскочить после броска. В связи с этим школьницы тратят много энергии на движения и показывают плохие результаты в бросках и движениях. Подростки 11-12 лет, наоборот, более энергичны и быстро улавливают траекторию полета мяча и, соответственно, могут быстро смещаться в его сторону.

В начале эксперимента большинство девочек не владели навыком заброса, хотя элементы баскетбола, согласно программе физической культуры, изучали учащиеся 5 класса, отсюда и плохая успеваемость. Более удачным является дриблинг (дриблинг) мяча. Для девочек этот элемент остается также сложным, так как на начальном этапе тренировки девушки толкают мяч перед собой и стараются ударить по мячу сильнее, чтобы он отскочил от пола, в связи с этим

очень часто возникает техническая ошибка – потеря мяча при проведении. У мальчиков с этим элементом дела обстоят немного лучше, и они могут развивать максимальную скорость передвижения с минимальными потерями мяча, о чем свидетельствуют экспериментальные данные.

В течение года с девочками и некоторыми мальчиками, имевшими достаточно низкий темп бросков и ведения мяча на скорости, проводились дополнительные занятия (в рамках факультатива), а также давались задания на самостоятельную работу с мячом. Акцент был сделан на точность броска и максимальное владение мячом (отработка дриблинга с одним и двумя мячами) (примерные упражнения представлены в Приложении 1).

В следующем учебном году было вновь проведено тестирование (в сентябре 2019 года) по тем же тестам с теми же учащимися (уже 7 класс) для определения начального уровня технической подготовленности учащихся среднего возраста. После тестирования отстающим детям были предложены упражнения для самостоятельного изучения методик и их развития. В конце года мы провели повторное тестирование, обработали данные методами математической статистики и смогли увидеть двухлетнюю динамику изменения показателей технической подготовленности студентов.

Исходные данные в начале года и итоговое тестирование в конце года (эксперимент) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты заключительного тестирования группы испытуемых ( $M \pm m$ ) (7 класс)

Контрольные упражнения	Девочки (14 человек)		Мальчики (12 человек)	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Тест №1. Рывки из баскетбольной защитной стойки (скорость, в сек.)	25,6±2,1 2	22,8±1,76	23,5±2,13	21,6±2,08
Тест №2. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) (сек.)	12,0±1,6 6	11,8±1,72	10,2±2,02	9,4±2,01
Тест №3. Челночный бег 3x10	11,3±1,3	11,1±1,72	9,4±1,14	9,1±1,11

м (сек.)	5			
Тест №4. Метание мяча в цель (количество раз)	3,3±1,51	4,2±1,33	4,0±1,31	6,3±1,71
Тест №5. Броски с точек (количество раз).	5,10±1,2 8	7,50±1,24	11,3±2,13	14,2±2,62
Тест № 6 Броски в корзину со средней дистанции (количество раз за 60 сек.).	0,8±0,22	2,5±0,75	4,2±1,76	6,4±1,80

Анализируя полученные данные от момента начала эксперимента (2017 год) и конец (2019 год), мы можем отметить следующее:

\* у девочек с 6 по 7 класс (за 2 года обучения техническим приемам баскетбола) отмечается положительная динамика в тестах - рывки из баскетбольной защитной стойки (4,8 сек,  $t= 2,82$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты достоверны); ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) (0,5 сек,  $t= 0,92$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты недостоверны); челночный бег 3x10м (0,3 сек,  $t= 0,68$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты недостоверны); метание мяча в цель (количество раз) (2,9 раз,  $t= 1,86$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты недостоверны); броски с точек (количество раз) (6,4 раз,  $t= 3,68$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты достоверны); броски в корзину со средней дистанции (количество раз за 60 сек.) (0,5 раз,  $t= 0,68$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты недостоверны).

\* у мальчиков с 6 по 7 класс (за 2 года обучения техническим приемам баскетбола) также отмечается положительная динамика в тестах - рывки из баскетбольной защитной стойки (4,9 сек,  $t= 2,91$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты достоверны); ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2x15 м) (0,9 сек,  $t= 1,02$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты недостоверны); челночный бег 3x10м (1,8 сек,  $t= 1,75$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты достоверны); метание мяча в цель (количество раз) (3,3 раз,  $t= 1,96$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты достоверны); броски с точек (количество раз) (8,9 раз,  $t= 3,88$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты достоверны); броски в корзину со средней дистанции (количество раз за 60 сек.) (4,2 раз,  $t= 2,59$ , при  $p \leq 0,05$ , результаты достоверны).

При выполнении броска по кольцу все испытуемые допускали технические ошибки. При первом тестировании (наблюдении) выявленные ошибки были причинами незнания техники выполнения броска и правилами. Во время проведения эксперимента велась целенаправленная работа над устранением ошибок, применялся групповой и индивидуальный подход, при начальном обучении броску одной рукой от плеча с места. Основные ошибки учащихся при выполнении броска представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Ошибки (%) у учащихся при выполнении броска одной рукой от плеча с места

№	Ошибки	девочки		мальчики	
		В начале эксперимента	После эксперимента	В начале эксперимента	После эксперимента
1	Неправильное держание мяча (кисти)	43	22	29	14
2	В подготовительной фазе вторая рука располагается на мяче не правильно	57	29	57	43
3	Ноги во время броска не работают	73	13	45	0
4	Излишний наклон вперед, что приводит к потере равновесия	40	32	35	29
5	Бросок выполняется толчком пальцев	70	57	60	43
6	Не бросковая рука, при броске опускается резко вниз или рабочий бросок завершается 2-мя руками	46	40	43	25
7	Отсутствие сопровождающего движения бросковой руки	70	48	60	40
8	Непоследовательное включение звеньев тела в основной фазе	90	55	62	55
9	Бросок выполняется чисто в кольцо, без использования щита	6	10	8	22
10	Асинхронная работа рук и ног	85	68	70	57

Многие учащиеся допустили ошибку при броске, производя толчком пальцев выпуск мяча, эта ошибка была исправлена с помощью ведущего мероприятия:

\* мяч удерживается перед грудью, метание силы бросается на мяч, с широко расставленными пальцами, ладонь мяча не лежит, вторая рука поддерживает мяч сбоку. Медленное сгибание с захлест кисти, мяч постепенно отрывается от кисти, пальцев руки оставят.

Некоторые ошибки, на наш взгляд, являются причинами других ошибок. Таким образом, излишний наклон вперед, который приводит к потере равновесия, лишает учащегося возможности последовательно включать звенья тела в основной фазе и сопровождать мяч после броска.

На возникновение многих ошибок повлиял ряд факторов, которые не полностью устранили все ошибки. Асинхронная работа рук и ног 85% и 70% соответственно возникла в результате недостаточности координации и недостаточности навыков, но в результате выполнения подготовительных упражнений, предложенных в эксперименте, процент ошибок снизился у девочек до 68%, а у мальчиков 57%.

У девочек не было детального устранения ошибок, из-за чего они не были полностью устранены, на них также могли повлиять дефекты обучения: ошибочные методы обучения, методические ошибки обучения, передача неадекватных навыков, также неуверенность и страх перед мячом.

Таким образом, между мальчиками и девочками существуют значительные различия в развитии основных приемов баскетбола. Положительная динамика в развитии координационных способностей (броска в кольцо) у мальчиков, очевидно, обусловлена некоторым улучшением за счет самостоятельной работы и максимального выполнения специализированных упражнений, направленных на развитие этих способностей. Не исключено, что использование различных заданий у мальчиков интереснее, чем у девочек, и, соответственно, повышает мотивацию к выполнению этих упражнений, хотя они порой сложны как технически, так и физически.

## 2.3 Методические особенности обучения баскетболу на уроках физической культурой

Многие учащиеся допустили ошибку при броске, производя толчком пальцев выпуск мяча, эта ошибка была исправлена с помощью ведущего мероприятия:

\* мяч удерживается перед грудью, метание силы бросается на мяч, с широко расставленными пальцами, ладонь мяча не лежит, вторая рука поддерживает мяч сбоку. Медленное сгибание с захлест кисти, мяч постепенно отрывается от кисти, пальцев руки оставят.

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол во многом зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Желательно научить приемам баскетбола в следующей последовательности:

- 1) Тренировка в шкафах и движениях;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) тренировочные игры действия (комбинированные приемы) в атаке и контратаке.

Это, конечно, не означает, что приемам игры в обороне следует обучаться только тогда, когда освоены все приемы атаки. Фундаментально, что изучению конкретной контртехники должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

В процессе изучения техники игры необходимо постоянно помнить о неразрывной связи между ее двумя сторонами-образованием и воспитанием, стремиться к ее реализации на каждом уроке. Это относится к взаимосвязи между формированием двигательных навыков и воспитания (развития) двигательных способностей. Например, на первых уроках при изучении

передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скорости и силы верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т. д.). Это создаст условия для дальнейшего сопряженного совершенствования данной техники и ее специфических физических качеств на последующих занятиях.

Такая же двусторонняя связь в обучении технике игры в баскетбол должна прослеживаться между техническим и тактическим аспектами техники игры. Эта взаимосвязь определяется спецификой самой игры, где игровые действия используются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональных приемов необходимо овладевать индивидуальной тактикой.

Как только основная структура двигательного действия сформирована и студенты освоили его правильное выполнение на фоне проявления необходимого физического качества, целесообразно создать условия ситуационного обучения. Означает дальнейшее совершенствование технической процедуры в наиболее типичных искусственно созданных ситуациях конфронтационных игр. Например, на этапе совершенствования в тренировке мяча в упражнения вводятся защитник, вначале неподвижно указывающий на заданную позицию, а затем пассивно сопровождающий дриблера, отступая с дополнительными шагами назад. Цель состоит в том, чтобы научить нападающего, как покрыть мяч и заботиться о нем быстро, используя слабые стороны позиции защитника.

Сочетание приемов - игровых действий и адекватных контратак преподается по мере расширения арсенала изучаемых отдельных элементов приемов атаки и защиты. Причем взаимосвязь между освоенными отдельными навыками должна формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол. Например, приемы "дриблинга" и "ловли мяча" последовательно сочетаются с остановкой с двумя шагами и прыжком, а затем с разновидностями бросков в движении и в прыжке. Защитный механизм с

дополнительными шагами - с выбивания мяча при ловле и ведении мяча, или покрытие мяча при броске - при блокировании нападающего и с отскока, и т. д.

На заключительном этапе освоения технических или технико-тактических действий, которые предоставляет его использование в конкурсе, является ли конкуренция в точности, скорости выполнения и т. д. или эффективность его использования в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования того или иного навыка игры можно использовать специальные методические приемы, заставляющие многократно повторять данное игровое действие или воспроизводить его в более сложных, экстремальных условиях:

- уменьшение или увеличение размера сайта, количества игроков, игрового времени;

- введение в игру второго мяча;

- наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрет поведения, строгое ограничение на количество передач определенным способом или их количество до финального броска, завершение атак только таким способом и т.д.);).

- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и др.).

Спортивные соревнования любого ранга являются главным критерием успешности предыдущего этапа подготовки, позволяют внести необходимые коррективы и дают толчок к дальнейшему углубленному развитию навыков игры в баскетбол.

Технология обучения игровым приемам.

В процессе обучения некоторым игровым техникам существует несколько взаимосвязанных и взаимозависимых этапов, в ходе которых конкретные методы и средства используются для решения конкретных дидактических задач (Минасян Ж. а. 2005).

1. Ознакомление с приемом. Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе технологии. Методы обучения: вербальные, визуальные. Средства обучения: информация о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники приема; демонстрация плакатов, схем, фильмов, фотографий и видеороликов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях. Задача: освоить основную структуру игрового приема. Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнения). Средства обучения: до учения, на основе последовательного поэтапного воспроизведения исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию "граничных поз" (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и заключительной фазах движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения (например, при изучении бросков с одной стороны места учитель может использовать картонные или фанерные плиты, чтобы заставить обучающегося выполнять разгибательные движения метательный рычаг в одной плоскости, т. е. исключить грубую ошибку, связанную с отклонением локтя в сторону); выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное изучение техники. Задача: освоить тонкости техники приема. Методы обучения: практические (целостные упражнения с выборочным тестированием деталей машин); игровые и соревновательные. Обучение: целостному исполнению разновидностей допуска к соревновательной скорости; упражнениям в сложных условиях (без визуального контроля, с пространственными и временными ограничениями условного счетчика); игре, выполняемой совместно с другими игровыми видами деятельности; соревнованиям на скорость и точность исполнения.

4. Целостное формирование двигательных навыков. Цель: совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации этого метода игры. Методы обучения: сопряженные эффекты, круговая тренировка, игра. Средства

обучения: упражнения сопряженного характера (например, серийное выполнение передачи одной рукой от плеча набивным мячом); чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей (например, ведение мяча на месте с элементами жонглирования, далее - серия рывков без мяча); игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное исследование приема. Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игре. Методы обучения: практические (целостное упражнение); моделирование ситуаций игрового противостояния. Средства обучения: упражнения с воспроизведением определенной техники в заданной ситуации или с ее переменным применением в ответ на изменение ситуации (визуальный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, имитирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре. Цель: развить способность максимизировать свой двигательный потенциал в условиях игрового противостояния. Методы обучения: игровой, соревновательный. Средства обучения: соревновательные упражнения; подвижные, подготовительные и развивающие двухсторонние игры, в том числе игры с целенаправленным изменением правил (например, с акцентом на совершенствование передачи мяча одной рукой, запрет на все другие способы передачи); участие в соревнованиях; выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в конкурентной среде с неожиданным противодействием или неожиданной смене игровых ситуаций.

Примерные упражнения для отработки основных приемов игры в баскетбол со студентами среднего возраста, а также организационно-методические рекомендации по их выполнению представлены в Приложении 2.

В ходе нашего исследования, в результате анализа литературных источников, электронных ресурсов, анализа опыта ведущих баскетбольных

тренеров, мы выявили наиболее эффективные методы и средства обучения баскетбольным техникам.

Эффективные методы и средства обучения технике.

Сегодня многие специалисты в области физической культуры и спорта считают целесообразным применять игровые, соревновательные методы и метод "сопряженных воздействий" (создание условий для взаимосвязанного совершенствования элементов техники и тактики игры, физических качеств и тактических умений, технико-тактических навыков и специальных физических условий) (Мандриков В. Б. et al., 2012), а также метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности (включает проектирование в игровой форме аналогичных предстоящей игровой ситуации, в том числе возможностей противодействия "условным" соперникам) (Скворцов М. Ю. 2007,).

Кроме того, на современном этапе широко используется метод многоканальной реализации двигательных программ. В рамках данного способа разработаны средства формирования определенных вариантов выполнения технического приема, например, забрасывания мяча в корзину, согласно ранее обозначенным типичным игровым ситуациям. Наиболее целесообразны следующие ситуационные установки для улучшения техники забрасывания мяча в корзину направления: - для устойчивости; - быстрого выполнения; - увеличения высоты траектории полета мяча; выполнение броска с наибольшей дистанции (Гомельский А. Я., 1997; Гомельский Е. Я. 2009,).

Для реализации этих методов обучения в обучении техническим приемам баскетбола целесообразно применять лечебно-профилактические манжеты и пояс с песком, другие утяжелители и амортизаторы. Количество повторений и серий должно учитывать место проведения сессий, температуру воздуха, содержание и характер будущей деятельности.

Из средств, все же, остаются самые эффективные упражнения. Средством педагогического воздействия здесь может быть комплекс упражнений, включающий чередование развития характерных для баскетбола двух и более физических качеств, последовательное выполнение технических приемов на фоне

максимальной мобилизации физического потенциала учащихся, интенсивное повторение заданий, ориентированных на овладение техникой движений и носящих сопряженный характер. Следует использовать и специальные игры соревновательного характера и предыгровые, требующие взаимосвязанного использования физических качеств и двигательных навыков в различных ситуациях.

Впоследствии все изученные игровые приемы и технико-тактические действия фиксируются в мобильных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем они оттачиваются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственной подготовки к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в баскетболе наиболее эмоциональны и, следовательно, популярны среди студентов.

Характеристика современного обучения студентов секции "Баскетбол" на уроках физической культуры.

Решая третью задачу нашего исследования, мы попытались выявить особенности современного обучения студентов секции "Баскетбол" на уроках физической культуры.

Специфика урока баскетбола-разнообразие движений, резкая смена игровых ситуаций; использование, как правило, большого количества мячей, которые являются сильным стимулом для учащихся; частое использование игровых и соревновательных методов, дополнительно повышающих психологическую и эмоциональную напряженность занятий, предъявляет повышенные требования к организации занятий учащихся (Громоглазова И. Г., 2015).

В связи с этим необходимо планировать и применять такие методы организации, которые бы наилучшим образом помогали учителю на каждом конкретном уроке решать поставленные задачи.

На уроках баскетбола в той или иной степени используются следующие методы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная, групповая, индивидуальная; круговая тренировка (Волков Е. П., 2002).

Из вышеперечисленных методов наиболее используемым является фронтальный метод, который обеспечивает одновременную работу всего класса над одним учебным материалом, позволяя учителю достичь большой двигательной плотности урока и постоянно непосредственно, хотя и не в деталях, вести за собой весь класс. Наиболее целесообразно использовать его в подготовительной и заключительной части урока. В основной части урока используется для ознакомления учащихся с новым учебным материалом, изучения относительно простых элементов баскетбольной техники, а также закрепления (совершенствования) уже освоенных приемов.

В фронтальный способ организации, исходя из специфики баскетбола, наличия техники и оборудования (количество щиты, мячи и т. д.), целесообразно в большинстве случаев разделять студентов на группы (команды) для проточного выполнения одного и того же упражнения.

Исходя из требования дифференцированного подхода к учащимся первого учебного года урок баскетбола должен быть разделен по полу, физической и технической подготовке на несколько групп. Практика показывает, что наиболее оптимальным числом таких групп является шесть. Желательно, чтобы их численный состав был примерно одинаковым и состоял из шести школьников, так как большинство баскетбольных упражнений выполняется в парах, три, индивидуально, а также в игровых ситуациях 1:1; 2:1; 2:2; 3:2; 3:3.

Если класс имеет примерно одинаковое количество девочек и мальчиков, вы должны выбрать 3 группы одного пола. В первую группу входят студенты, наиболее подготовленные в физическом и техническом плане, во вторую - со средними показателями по физическому воспитанию, в третью - наименее физически развитые, которые обычно имеют меньше знаний и техники баскетбола.

При разной численности в классе мальчиков и девочек соотношение групп может составлять 4:2, а подход к их набору примерно одинаков. Если в классе есть девочки, которые физически одарены и хорошо владеют техникой игры (например, студенты кафедры баскетбола ДЮСШ), то при определенных условиях целесообразно включить их в первую или вторую группу мальчиков.

Желание попасть в первую группу всегда следует поощрять, поэтому необходимо предупредить класс, что группы не будут постоянными. Во время урока или по его окончании наиболее активные, прилежные и успешные ученики могут быть переведены в более сильные группы. Мальчики и девочки первых групп назначаются в первую очередь для выполнения почетных обязанностей помощника учителя, водителя, капитана команды или судьи. Они получают от учителя и более сложные задачи.

Предварительное разделение учащихся на группы позволяет существенно сэкономить время обучения, так как в этом случае учителю не нужно заново определять оптимальное количество групп, их состав, проводить ненужные перестановки на каждом уроке. Также помогает без дополнительной потери времени на организацию занятий использовать такую форму построения урока, как круговое обучение. Кроме того, учащиеся более сильных групп способны выполнять большую часть упражнений без значительных остановок, течений, с повышенной физической нагрузкой, а преподаватели - уделять больше внимания плохо подготовленным учащимся.

В то же время делать упражнения в группах рекомендуется, прежде всего, в изучении большинство действий игрока с мячом, стрельба и передача при встречном движении, бега с изменением направления и т. д., и личная зона защиты и воспитания физических качеств.

В то же время на некоторых занятиях следует практиковать объединение сильных групп с более слабыми для того, чтобы учащиеся, успешно овладевшие техникой игры, оказывали помощь менее подготовленным учащимся при совместном совершенствовании техники баскетбола.

Следует отметить, что при использовании фронтального метода одно и то же упражнение может выполняться одновременно всем классом, а также поочередно, с паузами или в потоке.

При групповом способе организации учащихся, в отличие от фронтального, класс обязательно делится на группы, каждая из которых выполняет "свое" задание. Их смена происходит по команде учителя. В баскетбол уроки, этот метод имеет ограниченное применение и, прежде всего, в тех случаях, когда по разным

причинам невозможно использовать фронтальный метод. Например, наличие в зале двух щитов, позволяет отрабатывать бросание на ринге только двух команд. В это время целесообразно дать остальным группам задания для решения других задач урока.

Во время двусторонней игры не все студенты могут принять в ней участие одновременно. В этом случае также оправдано использование группового метода: команды, не участвующие в игре, должны получать различные задания на воспитание физических качеств, разностороннее воздействие на группы мышц.

Учитель, осуществляя общее руководство всем классом, должен уделять больше внимания группе, которая учится новому или более сложному действию, а также задаче, требующей его непосредственной помощи: броски, системы защиты, двусторонняя игра. В это время другие группы возглавляются помощниками, подготовленными учителями.

На уроках баскетбола часто следует сочетать фронтальные и групповые методы с общими и индивидуальными дополнительными заданиями, выполнение которых может преследовать разные цели: способствовать более успешному изучению новой техники (например, дождавшись своей очереди выполнить бросок одной рукой в прыжке, учащиеся могут получить задание: смоделировать его); обеспечить разностороннее воздействие на группы мышц (например, подготовки к выполнению движений с дополнительными шагами с изменением направления, остановками и поворотами, оказывая значительную нагрузку на мышцы ног, несколько раз энергично оттолкнитесь от пола или стены от положения стоп на согнутых руках); увеличение моторной плотности урока (например, при совершенствовании в технике штрафного броска, делает это, двигаться бегать или прыгать на противоположную зоне штрафного броска и т. д.).

В некоторых случаях необходимо давать дополнительные задания не всему классу, а отдельным учащимся. Например, чтобы исправить некоторые ошибки в технике игры в баскетбол, учиться, не осилил из-за болезни учебного материала и т. д.

Индивидуальный метод, при котором каждый ученик получает свою работу и выполняет ее самостоятельно, в практике занятий баскетболом еще не нашел ряда оснований для достаточного применения.

В то же время одной из основных форм построения занятий все чаще становится круговая тренировка, которую можно с успехом использовать для воспитания физических качеств и закрепления приемов. Кроме того, на наш взгляд, целесообразно использовать его в вузе и для совершенствования тактических действий в атаке и обороне, предусмотренных программой. Особая ценность круговой тренировки дает возможность решать эти задачи комплексно, значительно экономя время тренировки.

Данная форма организации деятельности студентов в основном используется в основной части урока. Но в любом случае необходимо применять простые, хорошо освоенные студентами упражнения.

Если эта организационно-методическая форма используется в подготовительной части урока, то учителю целесообразно совместно с дежурным классом установить перед уроком необходимые ориентиры, ограничивающие территорию каждой станции, и подготовить к размещению на них номерные таблички, закрепленные на специальных стойках, с четким описанием соответствующих упражнений каждой станции.

Ему должна предшествовать небольшая разминка, состоящая из боевых упражнений, упражнений на "разогрев" связок голеностопного, коленного, плечевого и лучезапястного суставов, различных способов передвижения. Далее учащиеся делятся на 4-9 станций, которые выполняют в основном крик на все группы мышц и 1-2 специальных подготовительных или подготовительных упражнения для лучшей подготовки нервно-мышечного аппарата к предстоящей работе в основной части урока. Кроме того, 1-2 станции могут рекомендовать упражнения для развития ловкости, координации и быстроты. Темп упражнений должен соответствовать его характеру, а общая нагрузка не должна превышать среднюю. Как правило, время нахождения на станциях ограничено 30 секундами. По команде преподавателя студенты переходят на следующую станцию и сразу же приступают к выполнению другого задания (А. А. Шерстюк и др., 2011).

При организации деятельности учащихся в основной части урока по принципу круговой тренировки, исходя из своих задач, упражнения для совершенствования техники баскетбола и воспитания физических качеств, поэтому необходимо чередование нагрузки на основные группы мышц наблюдались выбраны. Например, в 7 классе, при повторении учебного материала предыдущего учебного года, порядок прохождения станций может быть примерно следующим:

1 станция-передача мяча из рук в руки по всему телу и "восьмерка" между ног (для воспитания ловкости);

2 станция марширует в движении после передачи партнера;

3 станция - передача мяча от плеча одной рукой в парах;

Станция 4-держат шарик от фронта к линии оси, и назад, произвольно изменяя скорость;

5 станция-И. П.: лежит на спине, ноги расставлены, руки за головой в захвате. 1-согнуть туловище, левым локтем коснуться правого колена; 2-ИП; 3 - согнуть туловище, правым локтем достать левое колено; 4-ИП кто больше (для образования скорости и силы);

6 станция - ведение мяча "змейкой" поочередно правой и левой рукой.

В некоторых случаях целесообразно, на одной из станций, где баскетбольный щит, использовать игру 2:2; 3:3; 4:4 совершенствовать приемы в игровой ситуации, а в 8-11 классах закреплять тактические действия в обороне и атаке.

Для эффективного использования круговой тренировки на уроках баскетбола очень важно рационально дозировать нагрузки, с учетом целей урока, возрастных особенностей и требование дифференцированного подхода к учащимся. Необходимо определить оптимальное число повторений упражнений, время, проведенное на станции, темп выполнения, интервалы отдыха между станциями и кругами, количество кругов. Особенно строго необходимо планировать и контролировать дозировку упражнений для учащихся 5-6 классов, используя для этого тест ПМ (определение максимального количества повторений, доступных каждому ученику в данном упражнении).

При проведении круговой тренировки студентам целесообразно использовать карточки, в которых они должны записывать количество повторений упражнения, частоту сердечных сокращений до и после пребывания на станции, между кругами. Это закладывает основу для самоконтроля, необходимого для самостоятельного физического воспитания и спорта.

Для более четкой организации деятельности студентов во время круговой тренировки, переход от станции к станции должен проводиться только по сигналу преподавателя.

Рациональная организация занятий предполагает правильный выбор места в зале преподавателя. Это должно, в первую очередь, диктоваться необходимостью предоставить преподавателю и студентам возможность видеть и слышать все, что происходит на занятиях и исключить помехи и травмы.

Для решения четвертой задачи мы разработали несколько конспектов урока по разделу "спортивные игры" для учащихся 6-7 классов, два из которых представлены в приложениях 3 и 4.

## Заключение

Организационно-методические аспекты обучения баскетболу в условиях общеобразовательной школы достаточно обширны. Одним из важных организационных моментов в проведении урока по баскетболу является обеспечение безопасных условий для работы. Спортивное оборудование и тренировочные площадки должны быть безопасными для детей и других участников, отвечать соответствующим стандартам, быть в хорошем состоянии.

В занятиях с учащимися среднего школьного возраста надо обязательно придерживаться следующих методических положений:

- Подбирать средства и методы с учетом особенностей развития детского организма, отличающегося повышенной пластичностью нервной системы.
- В одном занятии не рекомендуется решать сразу несколько задач.
- Изучать больше двух новых технических приемов.
- Стремление детей показать себя с наилучшей стороны следует развивать, проводя соревнования по сдаче нормативов.

Важно поддерживать рациональное соотношение между различными сторонами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности занимающихся.

Обучение технике игры в баскетбол должно строиться с учетом закономерностей формирования двигательных навыков. В процессе обучения наряду с образовательными задачами необходимо решать воспитательные и оздоровительные. Эффективность обучения в баскетбол во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности; постепенности.

Процесс обучения должен проходить при максимальной плотности занятий, включая в себя упражнения как для разучивания в группе занимающихся, так и для индивидуальной тренировки.

Подводя итог, мы можем отметить, что при занятиях баскетболом в условиях общеобразовательной школы необходимо придерживаться ряда методических положений.

- Не следует стремиться быстрее научить детей играть в баскетбол в ущерб всесторонней физической подготовке, но в то же время не нужно и чрезмерно увлекаться общей физической подготовкой, уменьшая долю специальных упражнений.

- В одном занятии не рекомендуется решать сразу много учебных задач и изучать больше двух новых приемов.

- Учитывая степень трудности выполнения технико-тактических действий, переходить от одной степени трудности к другой только тогда, когда обучающийся достиг 80% точности. Например, из 10 бросков пять попадают в корзину.

- На занятии по баскетболу целесообразно 60% времени отводить на общую физическую и 40% на техническую подготовку. Для успешного обучения навыкам игры в баскетбол из 60% времени, отводимого на физическую подготовку, необходимо 20% времени выделять на скоростно - силовые упражнения и 40% на общеразвивающие упражнения, игры и игровые упражнения.

## Библиографический список

1. Анискина, С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола: метод. разработка для специальности 032101 - Физ. культура и спорт / С.Н. Анискина. - Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2008. - 40 с.
2. Анискина, С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод. разработка. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 38 с.
3. Анненков, В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8-11 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук. - СПб, 1993. - 24 с.
4. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. – М., 2004.- 154 с.
5. Баула, Н.П. и др. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
6. Башкирова, В.Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. // В.Г. Башкирова, Ю.М. Портнов, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
7. Берговина, М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения: учебное пособие /М.Л. Берговина. - Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. - 111 с.
8. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. - Минск: Полынья, 2006. - 111с.
9. Буйлова, Л.А. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников (на примере баскетбола) / Л.А. Буйлова: дис. ... канд. пед. наук: Малаховка, 2004. - 221 с.
10. Волков, Е.П. Уроки физической культуры по баскетболу в IV-VIII классах общеобразовательной школы. - Харьков, 2002. – 72 с.

11. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол / Д.Р. Вуден - М.: Физкультура и спорт, 2002 – 143 с.
12. Вяземский, М.Н. Специальная подготовка в баскетболе: теория и практика физической культуры. - 2001, № 8. - 44 с.
13. Гатмен, Б.Ю. и др. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
14. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 112 с.
15. Громоглазова, И.Г. Урок физической культуры в школе. Раздел «Баскетбол»: учебно-методическое пособие. – Благовещенск, 2015. – 48 с.
16. Гомельский, А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: А Генетю «ФАИР», 1997. - 224с.
17. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами: методическое пособие. – М.: Издат. дом 1 сентября, 2009. – 92 с.
18. Грошев, А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук. - Малаховка, 2005. - 23 с.
19. Емельянова, Ю.Н. и др. Практикум по баскетболу: учебно-методическое пособие для студентов факультета ФКиС / Составители: Ю.Н. Емельянова, О.А. Хмырова, А.А. Курылёв. - Тирасполь, 2010. – 76 с.
20. Ерёмин, И.В. Развитие прыгучести у баскетболистов 15-16 лет на основе системной организации скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп. 2007. - 16 с.
21. Жаровцев, В.В. и др. Обучение баскетбольным упражнениям: методические рекомендации. // В.В. Жаровцев, М.П. Бандаков. – Киров: КГПИ им В.И.Ленина. 2005. - 78 с.
22. Железняк, Ю.Д. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

23. Зельдович, Т.А. Формирование у подростков навыков тактических действий в процессе обучения баскетболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук; НИИ возрастной физиологии и физ. воспитания АПН РСФСР. - М., 2004. - 16 с.
24. Зинин, А. М. Детский баскетбол: научное издание / А. М. Зинин. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 182 с.
25. Костикова, Л.В. и др. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. // Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.М. Григорович - М., 1999. – 142 с.
26. Красникова, О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: учебно-методическое пособие к практическим занятиям. - Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. - 91 с.
27. Краузе, Д. В. Баскетбол - навыки и упражнения: пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006.
28. Кричфалуший, М.Ф. Развитие координации у юных баскетболистов. // Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх: Сб. науч. трудов. СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. - С. 14.
29. Кузин, В.В. и др. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136с.
30. Кузнецов, В. С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В. С. Кузнецов. // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 59-63.
31. Кузнецова, В.С. Упражнения для обучения и совершенствования техники игры в баскетбол: метод. пособие. - Сургут, 2000.
32. Мандриков, В.Б. и др. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учебное пособие // В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин.- Волгоград, Изд-во ВолГМУ, 2012. -237 с.
33. Матвеев, А.П. и др. Физическая культура. 1 - 11 кл.: программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2002. - 96 с.

34. Матрунин, В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах / В.П. Матрунин // Физкультура в школе. 2010.-№1- С.18-21.
35. Минасян, Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук. М.: ВНИИФК, 2005.-25 с.
36. Мухаммед, Дахир Ганаби. Методика обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа и хармедиа: дис... на соиск. ученой степени канд. пед. наук. – Тамбов. 2010. – 203 с.
37. Найминова, Э. С. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э.С. Найминова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 256 с.
38. Нестеровский, Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Д.И. Нестеровский. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 352 с.
39. Нестеровский, Д.И. Теоретико-методические основы обучения игровой деятельности в баскетболе: учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры, учителей школ и тренеров по баскетболу / Д. И. Нестеровский; Пензенский гос. пед. ун-т им. В. Г.Белинского. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2009. – 78 с.
40. Никандров, В.В. Экспериментальная психология: учебное пособие. – СПб.: Изд-во «Речь», 2003. – 480 с.
41. Осипов, Р.Л., Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол): учебное пособие // Р.Л. Осипов, В.В. Жаровцев – Киров: КГПИ им В.И. Ленина, 2000. -102 с.
42. Полянцева, Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: автореф. дис... канд. пед. наук. - Киев, 1990. - 23 с.
43. Преображенский, И.Н. и др. Баскетбол в школе / И.Н. Преображенский, А.А. Харазянц. - М.: Просвещение, 2009. - 160 с.

44. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. – 112 с.
45. Сустанов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. - Алма-Ата, 2005.-92 с.
46. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1994. – 232 с.
47. Цариков, Б.А. Техническая подготовка баскетболистов на основе индивидуализации процесса обучения: дис. ... канд. пед. наук: Гомель, 2006. - 143 с.
48. Шерстюк, А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: учеб. пособие. // А.А. Шерстюк, Костикова Л.В., Григорович И.Н. - Омск: ОТФК, 2011. - 60 с.
49. Шестаков, М. П. и др. Техническая подготовка / М.П.Шестаков, И. Г. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 127 с.

**Примерные упражнения для самостоятельного изучения основных технических приемов в баскетболе**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ**

1. Ведение на месте правой рукой - перевод на левую, ведение левой рукой - перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону - перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).
5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.

**СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧУ)**

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ**

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой - остановка заданным способом - передача.

6. Ведение по прямой - остановка - поворот - передача.
7. Ускорение - ловля мяча - ведение - остановка - поворот - передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение - прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад - за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. Мяч на уровне груди - вынос мяча над правым плечом - в верхней точке - выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.
3. Исходное положение - левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.

4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.
5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой - вынос мяча - бросок над собой.
6. То же, медленно бегом.
7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.
8. Бросок в движении, после ловли мяча.
9. Бросок в движении, после ведения мяча.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

1. Исходное положение - стойка баскетболиста - мяч на уровне груди. Вынос мяча - в исходное положение - для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение - сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке - отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.

## **Примерные упражнения для отработки основных технических приемов в баскетболе**

### *1. Ловля мяча – координационные способности:*

❖ выполнение разновидностей приема на месте после собственного подбрасывания мяча вверх над собой в сочетании с разнообразными двигательными действиями после выпуска мяча:

- хлопок или несколько хлопков в ладони над или за головой, за спиной, спереди или сзади на уровне колен, у пола, под ногой и т.п.;

- смена положений тела: присед, сед на полу, упор лежа, выпад вперед или в сторону, сед на одной ноге и т.п.;

- повороты на 180-360° переступанием, прыжками на одной или двух ногах;

❖ ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования:

- и. п. – стойка ноги врозь – игрок направляет мяч двумя руками в пол между ногами спереди-назад или в обратном направлении с последующим захватом мяча двумя руками за спиной или перед собой;

- то же, но в широкой стойке правая или левая нога впереди с ударом мяча в сторону и ловлей сбоку от себя;

❖ индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены с элементами жонглирования:

- ловля мяча на различной высоте, чередуя и.п.: сидя, стоя на коленях, лежа и т.п.;

- изменение и. п. после выпуска мяча в стену (например, выпустить мяч стоя – поймать сидя на полу и т.п.);

- то же, но со сменой и.п. прыжком на одной или двух ногах (например, из широкой стойки прыжок в положение «ноги скрестно» и т.д.);

- ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч толчком двумя ногами и поворота кругом;

- ловля мяча, отскочившего от пола, после прыжка через мяч в

положении «ноги врозь» и поворота кругом;

- ❖ разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой в сочетании с челночными перемещениями на коротких отрезках (до 1,5 м) рывком, приставными шагами, прыжками на одной или двух ногах с касанием рукой ориентиров на полу;

- ❖ ловля на месте мяча, посланного партнером:

- с чередованием траектории полета мяча;
- с чередованием направления полета мяча;
- с разных дистанций и с различным усилием;

- ❖ то же, но в различных и. п.: сидя, лежа на спине, лежа на животе и т.п.;

- ❖ ловля-передача мяча, сидя на полу в сочетании с различными движениями ног: поочередно сгибая-разгибая их навесу, скрестные движения прямыми ногами и т.п.;

- ❖ ловля мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока;

- ❖ ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стену (2, 3 мяча): после отскока мяча от пола, после отскока мяча от стены;

- ❖ жонглирование несколькими мячами (2-4), подбрасывая их в воздух одной или двумя руками;

- поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами;

- ❖ ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу;

- ❖ то же, но с передачами мяча, поочередно двумя или тремя партнерами;

- ❖ выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в парах, двумя или тремя мячами в тройках с перемещением вдоль площадки.

## *2. Передача мяча – скоростно-силовые качества:*

- ❖ разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа), варьируя дистанцию, траекторию и направление полета мяча;

- ❖ то же, но с набивными мячами;
- ❖ серийное выполнение избранного способа передач поочередно баскетбольным и набивным мячами;
- ❖ ловля-передача баскетбольного и набивного мячей в одном прыжке в парах; то же, но используя 2-3 мяча в тройках, четверках и т.д.;
- ❖ выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке, в сочетании с прыжками толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней: мяч направляется по навесной траектории над скамейкой; то же, но с прыжками через вращающуюся большую скакалку: два партнера вращают скакалку, третий набрасывает мяч прыгающему игроку;
- ❖ ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки: в парах – одним и двумя мячами; в тройках – двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед).

### *3. Передача мяча – быстрота:*

- ❖ передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (24-30 сек.) с установкой на выполнение максимального числа повторений;
- ❖ то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач;
- ❖ то же, но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.;
- ❖ подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом;
- ❖ «все мячи – одному»:
  - два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи;
  - то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами;
- ❖ то же, но в ситуации «между двух огней»:
  - игрок без мяча в и. п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения

каждой очередной передачи совершает поворот на 180°;

- то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока;

❖ передачи игроку, стоящему в круге, – «колесо»: партнеры поочередно и максимально быстро передают свои мячи в центр круга (по часовой или против часовой стрелки), получая обратные передачи;

❖ передачи на месте несколькими мячами:

- в парах – двумя мячами;

- в тройках (в треугольнике) – двумя и тремя мячами (по часовой или против часовой стрелки); в четверках (в квадрате) – тремя и четырьмя мячами и т.п.;

- «звездочка» – пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения);

❖ передачи двумя мячами в парах на месте – по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д.;

#### *4. Ведение мяча – координационные способности:*

❖ ведение мяча на месте с элементами жонглирования:

- «маятник» – ведение с переводом мяча с руки на руку перед собой или за спиной; ведение одной рукой с поочередным отскоком мяча вперед-назад (наложение кисти на мяч поочередно спереди-сверху и сзади-сверху);

- ведение мяча ударами в стену с изменением и. п.: из положения стоя, постепенно приседая, прийти в сед на полу с последующим возвращением в и.п.;

- «ванька-встанька» – из и. п. сидя на полу осуществлять ведение мяча поочередно в положениях лежа и сидя;

- то же, но в положении сидя поочередно перевести мяч с руки на руку впереди под поднятыми ногами, отклонившись назад, а затем сзади за спиной,

наклонившись вперед;

- смена и. п. (стоя, в полуприседе, в полном приседе, сидя, лежа и т.п.), не прекращая ведения мяча: последовательность смены положений задается заранее или указывается педагогом по ходу ведения мяча;

- поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч между ногами, в широкой параллельной стойке или в широкой стойке с выставленной вперед ногой;

- ведение с переводом мяча с руки на руку вокруг одной или двух ног по кругу или по «восьмерке» из различных и.п.: стоя в широкой параллельной стойке, стоя в выпаде, стоя на одном или двух коленях;

❖ ведение мяча с нестандартными способами передвижения:

- спиной вперед;

- в полуприседе или в полном приседе;

- при ходьбе в выпадах вперед или в сторону;

- бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящим бегом;

- бегом с прямыми ногами вперед, назад или в стороны;

- прыжками на одной, двух ногах, на двух ногах с высоким подниманием бедер;

- то же, но передвигаясь боком: по направлению движения, спиной вперед, с поворотами кругом поочередно через правое и левое плечо и т.п.;

- приставными шагами;

❖ ведение мяча с изменением направления движения переводами мяча с руки на руку перед собой, под ногой, за спиной, с поворотом:

- по разметке площадки;

- перед условными защитниками (стулья или переносные тренировочные стойки);

- по звуковым или зрительным сигналам;

❖ ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки:

- ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении или вокруг нее;

- ведение мяча с пробеганием по скамейке;

- ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее, зигзагообразно продвигаясь вперед вдоль преграды;

- то же, но с поочередным переступанием через две или несколько скамеек;

- ❖ ведение мяча с преодолением легкоатлетических барьеров:

- ведение мяча с подлезанием под барьерами разной высоты;

- ведение мяча с перешагиванием через барьеры;

- ведение мяча с поочередным подлезанием под и перешагиванием через барьеры;

#### *5. Ведение мяча – быстрота:*

- ❖ ведение мяча на месте с различными заданиями на координацию или технику движений с последующим стартовым ускорением по зрительному сигналу;

- ❖ то же, но в сочетании с предшествующими старту прыжками на месте, толчком одной или двумя ногами;

- ❖ скоростной дриблинг по прямой на заданных участках площадки;

- ❖ «длинное» ведение мяча: преодоление отрезков дистанции с наименьшим количеством касаний мяча;

- ❖ скоростной дриблинг с изменением направлений движения: - «змейкой» между расставленными на площадке переносными стойками или стульями;

- по разметке площадки: трехсекундная трапеция, полукруг в области штрафного броска и т.п.;

- по «восьмерке» между двумя полукругами области штрафного броска и центральным кругом баскетбольной разметки;

- с оббеганием переносных фишек, используя ударный семенящий бег с максимальной частотой беговых шагов;

- ❖ скоростное «челночное» ведение мяча (дистанция от 20 до 40 м);
- ❖ индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча;
- ❖ «прыжковый челнок» под щитом: передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке – то же в обратном направлении;
- ❖ ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит – бросок мяча в прыжке в корзину;
- ❖ повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть щита в тройках с последующим передвижением на другую сторону от щита;
- ❖ поточное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или на другой щит;
- ❖ серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину;
- ❖ многократное добивание мяча в корзину из-под щита: все бросковые движения выполняются в прыжке;
- ❖ то же, но с установкой овладеть мячом и добить его в корзину в одном прыжке.

6. *Скоростно-силовые способности – броски мяча в корзину.*

- ❖ многократное выполнение имитации броска в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту:
  - с прыжками только под корзинами;
  - с прыжками через каждые 2-3 беговых шага;
- ❖ серийные выполнения завершающей фазы броска в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание;
- ❖ индивидуальное выполнение разновидностей броска в движении

поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча;

- ❖ серийные выполнения подводящих и основных упражнений для броска в прыжке.

- ❖ бросок в корзину после обведения стоек с отскоком от щита под углом;

- ❖ бросок в корзину после обведения стоек и двойного шага по центру с отскоком от щита;

- ❖ бросок в корзину после обведения стоек и двойного шага по центру без отскока от щита;

- ❖ бросок в корзину с двойного шага, после передачи партнера с отскоком от пола, двигаясь параллельно щиту;

*Организационно-методические указания.*

1. Во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.

2. Сложность заданий увеличивать постепенно, учитывать уровень подготовленности занимающихся: задания должны быть посильными.

3. По мере усвоения упражнений проводить их в виде состязаний на качество и быстроту выполнения, включать освоенные задания в эстафеты и подвижные игры.

4. Для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1-2 кг; чередовать упражнения баскетбольным и набивным мячами.

5. Продолжительность и количество повторений заданий, включающих комплексное развитие координационных способностей, варьировать в зависимости от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

6. При формировании навыков скоростной техники уровень владения игровыми приемами должен позволять выполнять задания на близких к предельным скоростях.

7. В заданиях, ориентированных на комплексное совершенствование скоростной техники, предлагается: число повторений упражнений в каждый

серии – 5-6, количество серий – 3-4, интервалы отдыха между повторениями – 1-2 мин, между сериями – 3-5 мин.

8. Для повышения эффективности развития быстроты перемещений в структуре игровых приемов применять эффект предварительного растяжения мышц: скоростным перемещениям должны предшествовать прыжковые задания.

**Конспект урока по физической культуре (раздел «Баскетбол») для учащихся шестых классов**

*Задачи урока:*

1. Воспитывать скоростно-силовые качества с помощью общеразвивающих, основных упражнений и дополнительных заданий.
2. Учить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом.
3. Учить работе рук при ведении мяча в высокой стойке в движении по прямой.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Дата:***

***Инвентарь:*** Один мяч на двух учащихся, стойки с обозначением номера станции и описанием упражнений. форма двух цветов.

Содержание урока

Дозировка

Организационно-методические указания

**I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 мин)**

Сообщить задачи урока

Воспитывать правильную осанку

Подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке

*1. Построение, рапорт, приветствие*

2 мин

Обратить внимание на форму, дисциплину учащихся. Перечислить основные задачи на уроке

*2. Ходьба.*

30 сек

В колонне по одному, дистанция 1,5 метра. Спина прямая, смотреть прямо.

*3. Бег*

А) обычный

Б) спиной вперед

В) правым боком скрестно

Г) левым боком скрестно

1 мин

Темп медленный, туловище слегка, отталкиваясь носками, смотреть через плечо.

Голову держать прямо

*4. Чередовать бег лицом и спиной вперед по команде учителя*

30 сек

Темп средний. Команды подавать неожиданно, через разные промежутки времени.

*5. Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки*

30 сек

По лицевым линиям - правым боком, по боковым - левым. Ступни не перекрещивать. Шаги быстрые, короткие

*6. Бег в чередовании с остановками прыжком, имитацией передачи и ловли двумя руками от груди на месте.*

5 – 7 мин

Дистанция 1,5 м. Остановку выполнять по свистку. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног при имитации ловли и передачи.

*7. Ходьба.*

Постепенно замедляя скорость. Перестроение

*8. ОРУ.*

## **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 мин)**

✓ Создать у занимающихся представление о ловле и передаче мяча на месте  
✓ Обучить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом.

✓ Обратить внимание на активное разгибание ноги в коленных суставах.

✓ Следить за согласованностью

✓ Совершенствовать ведение мяча на месте.

✓ Совершенствовать ведение мяча в движении. Напомнить учащимся правило «Ведение мяча»

*9. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах. 2 мин*

Построение в две шеренги лицом друг к другу вдоль зала на расстоянии 3 м. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног, на захлестывающее движение кистями.

*10. Имитация ловли и передачи мяча от груди двумя руками с шагом вперед*

2 мин

Перед выполнением упражнений кратко объяснить, с какой целью выполняются эти разновидности ловли и передачи. Обратить внимание на разгибание рук для передачи сразу после отталкивания от площадки сзади стоящей ногой.

*11. Передача мяча от груди двумя руками с шагом вперед сзади стоящей ногой, а ловля с шагом назад. 3 мин*

Увеличить расстояние между шеренгами (девочек до 3,5 м, мальчиков до 4 м). Следить за согласованностью движений рук и ног.

*12. Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой 3 серии x 2*

Перед выполнением упражнения ученики кладут мяч за скамейки. Построение в две шеренги спиной друг к другу вдоль продольной оси спортзала. Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее.

*13. Ловля и передача мяча от груди двумя руками с шагом вперед. 3 мин*

Перед выполнением упражнения взять мячи. Построение как в упр. №11. Вначале передачи выполнять несильно, по небольшой траектории. Шагая навстречу мячу, при ловле не отворачивать голову, смотреть на мяч.

*14. Ведение правой и левой рукой на месте и передача мяча партнеру от груди двумя руками* 2 мин

Обратить внимание на правильное положение кисти на мяче и на длительное его сопровождение пальцами. Мяч передавать партнеру по команде учителя

*15. Ведение мяча:*

а) правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии и обратно;  
3 мин

Построение в две шеренги вдоль боковой линии лицом друг к другу.

б) прыжки на двух ногах на месте, подтягивая колени к груди

Девочки: 3 сер x 6; Мальчики: 3 сер x 8

Прыжки выполнять во время ведения партнера. Туловище держать прямо.

*16. То же, что и упр. 15 а, но бегом* 2 мин

Следить, чтобы кисть накладывалась на мяч сзади - сверху. Мяч не должен ударяться перед ногами. Темп бега спокойный.

Ознакомить с основными правилами подвижной игры

*17. Зонный вариант игры «Борьба за мяч»* 10 мин

4 команды:

В зависимости от числа игроков в команде каждую половину площадки поделить (мелом) на такое же количество зон. Две команды играют на одной половине, две - на другой. В каждой зоне действует по одному игроку из обеих команд. Мяч можно передавать только в соседнюю зону. Команда, сделавшая подряд 6 передач, получает очко. Ведение запрещено.

### **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин)**

*18. медленный бег*

30 сек

В колонну по одному

*19. Ходьба*

30 сек

Дежурный убирает мячи. Туловище держать прямо

*20. Игра «Класс смирно!»*

2 мин

Построение в одну шеренгу.

*21. Подведение итогов.*

2 мин

Отметить наиболее активных и пассивных в игре «Борьба за мяч», лучших в овладении мячом ведением и передачей: Обратить внимание на общие ошибки.

*22. Домашнее задание*

По плану

**Конспект урока по физической культуре для 7 класса по разделу  
«Баскетбол»**

**Тема урока:** Технические действия в игре «Баскетбол».

**Цель урока:** Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.

**Задачи урока:**

- 1) Совершенствовать технику ведения мяча на месте и в движении.
- 2) Закрепить комплекс ОРУ с баскетбольными мячами.
- 3) Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту реакции, координацию движений;
- 4) Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям ФК.

**Тип учебного занятия:** урок закрепления двигательных умений и навыков.

**Формы работы:** фронтальная, групповая.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, фишки, секундомер, свисток.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ СОШ п. Горин Солнечного района

**Время проведения:** 45 минут

**Дата проведения:** 15 октября 2018 г.

**Результаты:**

Личностные	Метапредметные	Предметные
-формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности; -формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Регулятивные универсальные учебные действия: -развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям; -коммуникативные: формирование умения общаться со сверстниками в игровой	-совершенствовать способы ведения мяча на месте и в движении. -закреплять понятия физических качеств: ловкость, быстрота реакции, координация движений; -укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, ловкости и координации.

	деятельности; -познавательные: развитие умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме	
--	--	--

Этапы урока		Цель этапа	Взаимодействи е	Результат
Деятельност ь педагога	Деятельность учащихся			
Подготовите льная часть (15 минут) Организацио нный момент	Построение, приветствие. Организация учащихся на урок. Сообщение темы урока, формулировк а учебных задач.	Сообщение темы и задач урока. Создание ситуации для оценки готовности к уроку.	Построение и приветствие. Знакомятся с планом урока, принимают участие в беседе.	Самооценка готовности к уроку, учебно- познавательн ый интерес к уроку
Актуализаци я знаний	Актуализаци я знаний о баскетболе и баскетбольно м мяче	Организация деятельности обучающихся по актуализации знаний о баскетболе и баскетбольном мяче: - с каким мячом мы начали работать на прошлом уроке? - что означает «баскетбол»? - какие технические действия в игре «баскетбол» вы знаете? (ведение мяча, передачи, остановки, броски в кольцо,	Отвечают на вопросы, вспоминая рассказ и показ движений учителя	Актуализаци я знаний, необходимы х для понимания темы, умения осознанно и произвольно осуществляют ь высказывани я в устной форме

		<p>передвижения).</p> <p>- как называются двигательные действия, когда мы набиваем мяч на месте или при ходьбе, беге? (ведение мяча). Его еще называют дриблинг.</p>		
<p>Постановка учебной задачи, разминка.</p>	<p>Формирование умения целеполагания представлено о результате деятельности закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям.</p>	<p>Создание ситуации для самоопределения обучающихся и условий для развития у обучающихся умения ставить цель и представлять результат.</p> <p>- С чего всегда начинается урок? (с разминки)</p> <p>Демонстрация двигательных действий.</p> <p>Ходьба: - на носках, руки вверх;</p> <p>- на пятках, руки на пояс, локти назад;</p> <p>- на внешней стороне стопы, разминаем кисти рук;</p> <p>- в полуприседе, руки за головой;</p> <p>- перекатом с пятки на носок, круговые</p>	<p>Формулируют самостоятельно цель урока. Обучающийся предлагает свои способы действия, которые показывают с помощью баскетбольного мяча, выполняют упражнения по укреплению осанки, контролируют свои действия, ориентируясь на показ движений учителем.</p>	<p>Умение использовать имеющиеся знания и опыт, умение распознавать и называть двигательные действия, умение самоопределяться к задачам урока и целеполаганию, умение определять собственную деятельность по достижению цели</p>

		<p>движения руками вперед и назад; - бег: - обычный; - «змейкой»; - правым боком; - левым боком; - бег с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - спиной вперед, - шагом, - ОРУ</p>		
<p>Основная часть (27 минут) Закрепление имеющихся знаний, умений и навыков.</p>	<p>Соотношени е команд учителя с двигательны ми действиями учеников, обучение упражнения м с мячом, развитие ловкости, совершенств ование умения выбирать способы действия с баскетболн ым мячом.</p>	<p>Перестроение в две шеренги, в колонну по 2, все берут мячи. Техника безопасности во время работы с мячами (аккуратно работаем сами и бережно относимся к напарнику). Совершенствова ние комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Какие физические качества вы знаете? (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость). А какое физическое качество развивается при работе с мячом?</p>	<p>Обучающиеся выполняют движения в строю по команде учителя, соотносят свои действия с командами учителя, бережно относятся к своему и чужому здоровью, контролируют свои действия, работают самостоятельно .</p>	<p>Умение видеть и чувствовать красоту движения. Умение осознанно и произвольно осуществлят ь высказывани я в устной форме, формировани е бережного отношения к своему здоровью, умение проявлять дисциплинир ованность, контролиров ать свои действия, ориентируяс ь на показ движения учителя, умение</p>

		<p>(ловкость) - перебрасываем мяч с правой руки на левую; - вращение мяча вокруг шей, туловища, вокруг коленей (влево, вправо); - перевод мяча под ногой (правой, левой). - перехват мяча. - перевод мяча за спиной на месте вправо (влево); - «восьмерка»; - бросок мяча через плечо; - подбросить мяч вверх - поворот на 360° – поймать.</p>		<p>самостоятельно организовывать свою деятельность .</p>
<p>Первичное закрепление новых знаний.</p>	<p>Формирование прочных навыков работы с баскетбольным мячом</p>	<p>Организация деятельности обучающихся по первичному закреплению новых знаний. Совершенствование техники ведения мяча на месте: - ведение мяча правой и левой рукой - Ведение мяча в разных стойках правой и левой руками (высокая, средняя, низкая) - То же упражнение с закрытыми</p>	<p>Демонстрация техники выполнения ведения мяча на месте и в движении. При ведении стоя на месте: защитная стойка баскетболиста. Обратить внимание на работу ног (согнуты, одна нога впереди), на работу рук (кисть напряжена). Следить за</p>	<p>Умение работать самостоятельно, исправлять ошибки.</p>

		<p>глазами. - высотой</p> <p>Ведение мяча с отскока (отскок опорой на мяча не выше правую и левую пояса). При руку. - Ведение ведении мяча мяча сидя на сидя на полу полу правой и работает левой руками. - только кисть. Тоже Рука упражнение с напряжена. закрытыми Локоть глазами. - параллельно ведение мяча полу. При сидя, затем ведении мяча в лежа. -Ведение движении: мяч двух мячей ведется сбоку - одновременно. спереди</p> <p>2.Совершенство правой, левой вание техники рукой. Ведение ведения мяча в выполняется в движении: - толчкообразны правой, левой ми движениями рукой по кисти за счет прямой; - сгибания и правой, левой разгибания рукой в приставными локтевом шагами правым суставе и и левым боком; - мягкого, правой, левой направляющего рукой спиной толчка вперед; пальцами. При - с изменением обводке стоек: направления ведения дальней от движения (с стойки рукой. обводкой стоек)</p>		
Контроль и оценка	Формирование умения осуществлять контроль и	Содействие развитию обучающихся навыков	Обучающиеся контролируют работу с мячом, проговаривают	Умения проверять, оценивать работу

	оценку учебной деятельности и самооценку	самоконтроля и самооценки, - Что будем оценивать? - Добрались ли поставленной цели? - Какие знания и умения, качества могут пригодиться вам в жизни? Примеры.	критерии оценки, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества	других, положительное отношение к проделанной работе; осознание ценности изученного материала, применение его в жизненных ситуациях
Обобщение и систематизация знаний и способов действий	Обобщение и систематизация: - знаний о способах ведения баскетбольного мяча; - умений вести мяч на месте и в движении.	3. Игра «Салки с ведением» Игроки с мячами расходятся по залу и начинают ведение мяча. Один из них назначается водящим, который старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок после этого становится водящим. Игру можно проводить в парах. Более сложное упражнение: водящий старается, не задев игрока, выбить у него мяч.	Выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	Понимание способов ведения мяча, умение применять новые навыки и умения, осуществляют контроль и взаимоконтроль; развитие мыслительной способности - сравнения и физической – ловкость, быстрота, координация движений
Заключительная часть (3мин)	Развитие рефлексивных умений,	Создание условий для осмысления	Высказывают свое мнение	Осознание учащимися практическо

<p>Рефлексия. Формирование оценочных умений.</p>	<p>вовлечение детей к подготовке спортивного праздника</p>	<p>проделанной работе урок, формирования самооценки, вовлечения детей к подготовке спортивного праздника. Построение. - Какая была наша цель? - С каким настроением заканчивается наш урок? - Почему? - Чему вы научились на уроке? - Что особенно вам понравилось? - Домашнее задание придумать эстафету с баскетбольными мячами, самые интересные я возьму на «Веселые старты». Урок окончен. До свидания.</p>		<p>и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять поученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности</p>
--	--	--	--	--