



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ
ПО БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Выполнил:
студентка группы ЗФ-411/106-4-1А
Носкова Лиана Раисовна

Проверка на объем заимствований:
83,7 % авторского текста

Научный руководитель:
старший преподаватель
Захарова Наталья Анатольевна

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 15 » 04 2017 г.

декан факультета
Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО БАСКЕТБОЛУ	7
1.1 Структурно–содержательная организация внеклассной деятельности в условиях реализации ФГОС	7
1.2 Формы и виды внеклассной работы по физической культуре	13
1.3 Методические особенности организации и планирования внеклассной работы по баскетболу	19
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	26
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЮ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО БАСКЕТБОЛУ	27
2.1 Методы исследования	27
2.2 Организация исследования	30
.....	30
2.3 Анализ результатов исследования, их обсуждение	38
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В теории и методике физического воспитания достаточно давно сформулированы принципиальные установки по перестройке системы физического воспитания, главная из которых ориентирует этот процесс на реализацию принципов гуманистической педагогики и психологии. Особенно активно спортивно – оздоровительная парадигма стала внедряться в методологию физического воспитания в связи с внедрением ФГОСов, ориентирующих образование на гармоничное развитие личности при сохранении его здоровья в условиях интенсифицированного образовательного процесса. Основной целью перестроенного на этих концептуальных началах педагогического процесса становится формирование физической культуры обучающихся [10]. Данное направление совершенствования системы физического воспитания получило массовое признание. Как следствие, значительно расширился спектр проектов и программ в сфере физической культуры и спорта. Одновременно, по инициативе президента РФ, значительное внимание было обращено на укрепление здоровья [7, 12, 20, 24] населения и развитие массовой физкультуры и спорта. В последние годы в школах силами государства стали оборудоваться стадионы, спортивные и игровые площадки. В то же время проектная и теоретическая база данного процесса оставляла желать лучшего.

В первую очередь специалистов заинтересовали вопросы, связанные с проектированием урочных форм организации занятий по физической культуре в различных учебных заведениях, что вполне оправдано, поскольку урок – наиболее важный компонент в структурной организации системы физического воспитания детей и молодёжи. Вместе с тем, наряду с традиционными урочными формами занятий, в любых образовательных учреждениях используются и внеурочные формы организации физического воспитания подрастающего поколения, хотя эффективность

последних в решении воспитательных и образовательных задач не вызывает сомнений [8,53], до настоящего времени вопросы их проектирования в обозначенном контексте не нашли ещё достаточного отражения опубликованных методических материалах. К сожалению, в тех немногочисленных работах, которые посвящены проблемам организации, физического воспитания школьников во внеурочное время [7,8,53], большинство авторов остается на позициях традиционно сложившейся образовательной системы, где разнообразные формы физкультурной практики рассматриваются в основном с позиции физической подготовки детей и подростков, и только в некоторых случаях как средства формирования интереса, потребностей и мотивации в физическом совершенствовании. На наш взгляд, внеурочные физкультурные занятия имеют гораздо больший педагогический потенциал, в рамках которого возможно целенаправленно влиять также и на приобретение социального опыта школьников в процессе формирования их личностной физической культуры. Данное направление в настоящее время находится лишь в стадии разработки. Необходимость научного обоснования соответствующих технологий организации внеурочного физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ в контексте обозначенной проблемы и определило актуальность выпускной квалификационной работы.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования во внеклассной работе по баскетболу комплекса специальных упражнений, направленных на развитие двигательных способностей юных баскетболистов.

Объект исследования – организация внеклассной работы по баскетболу обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования – развитие двигательных способностей школьников среднего возраста на внеклассных занятиях по баскетболу.

Гипотеза – предполагается, что применение во внеклассной работе по баскетболу специальных физических упражнений и заданий, позволит обеспечить должный двигательный режим и будет эффективнее способствовать развитию двигательных способностей юных баскетболистов.

Задачи исследования:

1. изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы;
2. составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие двигательных способностей юных баскетболистов во внеклассной работе;
3. Выявить эффективность предложенного комплекса упражнений и заданий в ходе проведения педагогического эксперимента.

Методологическая база исследования. В ходе исследования нами использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;

База исследования. Исследование осуществлялось поэтапно на базе МКОУ СОШ №2 города Аши Челябинской области в течение двух лет. В эксперименте принимали участие обучающиеся 13-14 лет.

Этапы исследования:

Первый этап – выбор темы исследования, изучение проблемы и определение методологических компонентов исследования; написание теоретического обоснования темы; отбор контрольных упражнений, моделирование специальных комплексов упражнений (октябрь 2015 г – апрель 2016 г);

Второй этап – проведение входного тестирования, внедрение в учебно-тренировочный процесс по баскетболу комплекса упражнений,

направленного на воспитание двигательных качеств юных баскетболистов, (контрольное тестирование – октябрь 2016 г.);

Третий этап – итоговое тестирование март-апрель 2017 г., анализ полученных результатов исследования, разработка практических рекомендаций, редактирование и оформление квалификационной работы (май 2017).

Объем и структура работы. Квалификационная работа изложена на 68 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, литературы, включающего 66 источников и приложения. Текст иллюстрирован 8 таблицами и 3 рисунками.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

1.1 Структурно–содержательная организация внеклассной деятельности в условиях реализации ФГОС

Образовательные стандарты второго поколения, также как и другие важные документы последних лет (национальный проект «Образование»; национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»; новая редакция закона «Об образовании») призваны обеспечить достижение современного качества образования, адекватного меняющимся запросам общества и социально-экономическим условиям [16].

ФГОС является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах образовательных стандартов. Его инновационность заключается в том, что образование рассматривается в качестве важнейшей социальной деятельности общества, направленной на формирование российской идентичности как неотъемлемого условия укрепления российской государственности [1,11].

Необходимо отметить, что в стандарте речь также идет об освоении образовательными учреждениями новых направлений деятельности; совершенствование спектра образовательных услуг; создание и внедрение новых образовательных и досуговых программ на всех уровнях системы образования; создание инфраструктуры социальной мобильности [1,11].

Кроме того значительно усиливается воспитательная составляющая деятельности школы. В её задачи входит привлечение ребят в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и осознавать

возможности. А это в свою очередь означает возрастание роли *внеурочной деятельности*, в рамках которой создаются новые возможности для самореализации и творческого развития каждого [17,25].

Впервые в документах[1,11,17,25] такого уровня уделяется столь значительное внимание деятельности школьников, организуемой за рамками уроков. При этом подчёркивается важность занятий по интересам, отвечающие потребностям обучающихся разных возрастов, потребностей, возможностей здоровья. Чтобы понять важность перемен, обратимся к истории вопроса.

В педагогических словарях и энциклопедиях, специальных работах ученых 1920-70-х годов чаще всего встречался термин «*внеклассная работа*». Она рассматривается как организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой для расширения и углубления знаний, умений, навыков развития индивидуальных способностей, а также для проведения ими разумного отдыха [42].

Внеклассная работа – это составная часть учебно-воспитательной работы школы, которая организуется во внеурочное время пионерской и комсомольской организациями, другими органами детского самоуправления при активной помощи и тактичном руководстве со стороны педагогов и, прежде всего, классных руководителей и вожатых[43].

В Российской педагогической энциклопедии, изданной в 1993 г., внеклассная работа вообще не рассматривается, но раскрывается понятие «*внеурочная работа*». Её основными задачами называются: создание благоприятных условий для проявления творческих способностей, организация реальных дел, доступных для детей и имеющих конкретный результат, внесение в жизнь ребёнка романтики, фантазии, элементов игры, оптимистической перспективы и приподнятости. Внеурочная работа направлена на удовлетворение потребностей детей и молодёжи в неформальном общении [48].

Совершенно очевидно, что в течение нескольких десятилетий произошла не просто смена используемых терминов. Изменилось их содержание, начался поиск новых подходов к внеурочной работе, ориентированной на личность ребёнка и развитие его творческой активности. Эта тенденция получила развитие с введением ФГОС и институционализацией внеурочной деятельности [17].

В материалах ФГОС [17,25] используется понятие *«внеурочная деятельность»*, которая стала рассматриваться как неотъемлемая часть образовательного процесса, но её четкого и внятного определения в стандарте не даётся. Она характеризуется как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы. Эта деятельность имеет свои собственные задачи, но, одновременно направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Апеллируя к Закону «Об образовании» (ст. 9, п. 6) [63], стандарт указывает на то, что «основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования включают в себя учебный план, рабочие программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) и другие материалы, обеспечивающие духовно-нравственное развитие, воспитание и качество подготовки обучающихся» с последующим включением в неё условно нового элемента – внеурочная деятельность.

Стандарт, а соответственно и Программа воспитания и социализации, реализуют основные ценностные ориентиры, к которым относятся: гражданская идентичность как ключевой компонент российской идентичности; идеалы ценностей гражданского общества, в том числе ценностей человеческой жизни, семейные ценности, трудовая этика и пр.; патриотизм, основанный на принципах гражданской ответственности и диалога культур; национальное согласие по основным этапам становления и развития общества и государства. Эта система ценностей,

представленная в Фундаментальном ядре содержания общего образования, должна быть реализована как через урочную, так и внеурочную деятельность [16,17,63].

Внеурочной деятельности предписывается организация направлений развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в том числе через такие формы как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики [17.63]. Решение по содержанию, формам организации, чередованию и обеспечению этой деятельности принимает само образовательное учреждение.

Для того, чтобы понять сущность внеурочной деятельности, необходимо прежде всего обратить внимание на категорию «*деятельность*». Она выражает специфически человеческий способ отношения к миру, утверждения человека в бытии посредством преобразования природных и общественных условий своего существования. В процессе деятельности осуществляется творческое созидание культуры. Посредством деятельности не только удовлетворяются потребности человека (как и организации), но и устанавливается и функционирует регламентирующее индивидуальное поведение, базовое общественное отношение "господство-подчинение", которое проявляется во всех конкретных видах и формах организации деятельности. Разнообразные формы деятельности являются способами социализации индивида, становления личности, идентификации индивида, а также самоидентификации социальной организации (в нашем случае образовательной организации или учреждения) [25].

Перевод внеурочной работы в статус деятельности кардинально меняет её качество. Для школы, как и любого другого образовательного учреждения, внеурочная деятельность становится новым видом

подотчётной деятельности, за которую оно несёт ответственность. Посредством этой деятельности и её различных форм, школа должна решать задачи по социализации детей и подростков, формированию метапредметных способностей, воспитанию и развитию качеств личности [25]. Эта деятельность может стать показателем её уникальности, привлекающим внимание потребителей и заказчиков, может использоваться как PR средство, источник улучшения своего имиджа или материально-финансового положения.

Можно предложить следующее рабочее определение: внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательная деятельность, организуемая в свободное от уроков время для социализации детей и подростков определенной возрастной группы, формированию у них потребности к участию в социально-значимых практиках и самоуправлении, создания условий для развития значимых позитивных качеств личности, реализации их творческой и познавательной активности в различных видах деятельности, участии в содержательном досуге [17,63].

Внеурочная деятельность включает в себя также *внеурочные учебные занятия*, организуемые, как правило, в форме секций, факультативных занятий, индивидуальные занятия по предмету.

Внеурочная деятельность на уровне класса организуется классными руководителями, вожатыми, воспитателями при активном участии самих школьников и с привлечением родителей. На уровне параллели классов или на общешкольном уровне внеурочная деятельность организуется заместителем директора по воспитательной работе, педагогами-организаторами, с помощью педагогов дополнительного образования совместно с обучающимися, проявивших интерес к тому или иному мероприятию [17,63].

Внеурочная деятельность – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе между одноклассниками, между обучающимися и классным руководителем, между разными

группами в классе. Это возможность создания ученического коллектива и органов самоуправления. В процессе многоплановой внеурочной работы можно обеспечить развитие общекультурных интересов школьников, способствовать решению задач нравственного воспитания.

Цель внеурочной деятельности – создание условий для реализации детьми и подростками своих потребностей, интересов, способностей в тех областях познавательной, социальной, культурной жизнедеятельности, которые не могут быть реализованы только в процессе учебных занятий и в рамках основных образовательных дисциплин.

Задачи внеурочной деятельности:

- расширение общекультурного кругозора;
- формирование позитивного восприятия ценностей общего образования и более успешного освоения его содержания;
- включение в лично значимые творческие виды деятельности;
- формирование нравственных, духовных, эстетических ценностей;
- развитие социальной активности и желания реального участия в общественно значимых делах;
- помощь в определении способностей к тем или иным видам деятельности (художественной, спортивной, технической и др.) и содействие в их реализации в творческих объединениях дополнительного образования;
- создание пространства для межличностного, межвозрастного, межпоколенческого общения.

Обобщая выше изложенное, можно сказать, что понятие *«внеурочная деятельность»*, подразумевает любую организованную педагогом или учителем самостоятельную деятельность школьников во внеурочное время, основанную на личной заинтересованности участников с целью развития как в образовательном, так и духовно-нравственном плане. Понятие *«внеклассная работа»* можно считать сходным с понятием *«внеурочная деятельность»*.

1.2 Формы и виды внеклассной работы по физической культуре

Внеклассная работа представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с обучающимися во внеурочное время [63].

При многообразии используемых средств и методов, форм организации занятий внеклассная работа способствует более полному и качественному решению основных задач физического воспитания школьников, осуществляемого в системе обязательных уроков по предмету «Физическая культура», содействует проведению полезного и здорового досуга, удовлетворению индивидуальных интересов в занятиях избранным видом спорта, развивает социальную активность занимающихся [53,55,60].

Выделяют два вида внеклассных занятий:

Систематические занятия – занятия в кружках физической культуры, занятия в группах общей физической подготовки, занятия в группах ГТО, занятия по видам спорта в секциях [53].

Эпизодические занятия – ежемесячные дни здоровья и спорта, соревнования, туристские походы, прогулки, экскурсии, спортивные праздники [53].

Внеклассная работа имеет специфические организационно-методические особенности:

- внеклассная работа строится на добровольных началах;
- содержание и формы организации занятий определяются с учетом интересов большинства обучающихся;
- внеклассная работа строится на основе активности школьников при постоянном контроле их деятельности со стороны администрации, учителей физической культуры, педагогов школы.

Внеклассная работа призвана решать следующие задачи:

- ✓ вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями как можно большего количества школьников;

- ✓ расширение и совершенствование знаний, умений, навыков, физических качеств, приобретённых на уроках физической культуры;
- ✓ формирование умений и привычки самостоятельно использовать доступные средства физической культуры в повседневной жизни;
- ✓ обеспечение готовности к выполнению норм и требований комплекса ГТО;
- ✓ выбор спортивной специализации
- ✓ выявление сильнейших спортсменов;
- ✓ подготовка актива школы.

Формы организации работы

Различают две формы организации внеклассной работы:

1) Групповые занятия (представлены урочными формами их организации) проводятся по твёрдо установленному расписанию с ограниченным, но относительно постоянным составом занимающихся, объединённых в учебные группы кружка физической культуры, секции ОФП, спортивной секции, группы ГТО [53].

2) Массовые физкультурные мероприятия представлены неурочными формами организации занятий – туристские походы, соревнования, праздники физической культуры [53]. Проводятся с неоднородным, периодически меняющимся контингентом с охватом учеников всей школы, части классов, выделяемых обычно по учебным параллелям, или отдельного класса. Главным признаком их является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности.

Разновидности организации групповых занятий

Неоднородность контингента школьников по возрасту, физкультурным интересам, уровню физической подготовленности обуславливает целесообразность организации внеклассных занятий в нескольких вариантах[53,55,60]:

1. *Кружок физической культуры* – организуется для обучающихся начальных классов. Учебно-тренировочная работа кружка направлена на решение следующих задач [8]:

- активизацию двигательного режима младших школьников;
- расширение круга занятий по физической культуре;
- овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными обучающимися на уроках физической культуры;
- формирование интереса к занятиям физической культурой.

Основой содержания занятий является программа по физическому воспитанию [31], но основное место отводится подвижным играм. В состав одного кружка привлекаются не более 25 обучающихся. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью 40-60 минут в 1-2 классах и 60-90 минут в 3-4 классах.

В каждом кружке обучающиеся распределяются на группы по уровню их физического развития и подготовленности.

2. *Секция ОФП* – создаётся для желающих улучшить свою физическую подготовленность. Группы формируются по 20-25 человек в соответствии с возрастом, полом, уровнем физической подготовленности. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут.

Задачами секции по общей физической подготовки являются [31]:

- приобщение как можно большего количества школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействие в выборе спортивной специализации;
- улучшение физической подготовленности обучающихся и на этой основе содействие успешному выполнению требований учебной программы.

3. *Группы подготовки к выполнению норм комплекса ГТО* – создаются в соответствии с положением о комплексе и имеют основной задачей обеспечить необходимую подготовку к выполнению норм и требований соответствующих ступеней комплекса ГТО. Они отличаются

от секций ОФП, во-первых, подходом к комплектованию групп и планированию работы; во-вторых, более дифференцированной направленностью средств; в-третьих, сроками функционирования.

Группы формируются в соответствии с видами упражнений комплекса ГТО (группы бега, прыжков, лыжной подготовки и т. д.) из обучающихся одного класса или нескольких, попадающих в рамки возрастной градации определенной ступени комплекса ГТО.

Основной критерий отбора – уровень готовности учеников к выполнению конкретных норм. Если обучающийся выполнил норму, он может прекратить занятия или перейти в группу по другому виду.

Занятия строятся на базе общей физической подготовки [31] с использованием упражнений школьной программы и комплекса ГТО. Больше внимание, чем на уроках, уделяется воспитанию физических качеств. Органической частью содержания работы является проведение контрольных испытаний по видам упражнений с целью предварительной проверки готовности занимающихся к выполнению норм. Приём зачётных норм осуществляется на официальных соревнованиях. Сроки функционирования групп и планирование работы определяются общешкольным графиком сдачи норм комплекса ГТО.

4. *Спортивные секции* – создаются для обучающихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта.

В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи:

- приобщение наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом;
- содействие совершенствованию обучающихся в избранном виде спорта;
- подготовка школьников к участию в соревнованиях за команду школы;
- подготовка к инструкторской работе и судейству.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 60-90 минут, в форме урока и самостоятельной тренировки по заданию тренера. В секцию принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям.

Разновидности массовых физкультурных и спортивных мероприятий

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делают подобные мероприятия весьма популярными среди школьников разного возраста. Поэтому проведение их чаще всего становится традиционным и предусматривается общешкольным планом работы как обязательное.

К массовым внутришкольным физкультурным и спортивным мероприятиям относят дни здоровья и спорта, туристские походы, физкультурные праздники и разнообразные спортивные соревнования, которые занимают особое место во внеклассной работе по физической культуре .

В общеобразовательной школе различают **соревнования** внутри класса или секции, между классами. По характеру зачёта соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. Задачи:

- содействовать улучшению физической подготовленности школьников;
- обеспечить возможность выполнения ими норм комплекса ГТО и спортивной классификации;
- объективно оценить качество спортивной работы в школе;
- выявить сильнейших спортсменов и лучшие команды школьников;
- содействовать пропаганде физической культуры.

Физкультурные праздники являются действенным средством пропаганды физической культуры и спорта среди обучающихся. Праздник

должен демонстрировать достижения школьного коллектива физической культуры и подводить итоги его работы за определённый период времени.

Программу практики составляют следующие мероприятия:

- открытие праздника (парад участников, торжественная часть);
- показательные физкультурные и спортивные выступления;
- массовые спортивные соревнования;
- массовые игры, спортивные развлечения;
- завершение праздника (награждение победителей, торжественное закрытие).

Туристские походы [63] позволяют решать комплекс оздоровительных и образовательно-воспитательных задач:

- воспитание физических качеств и закаливание,
- формирование прикладных навыков и знаний по организации и проведению самостоятельных походов,
- воспитание нравственных качеств, чувства коллективизма.

Решение этих задач обеспечивается широким использованием естественных сил природы и активных способов передвижения, необходимостью преодоления походных трудностей и подчинения установленным для участников правилам, тематической направленностью походов на ознакомление с природой и историей родного края. Одновременно туристские походы являются одной из форм организации свободного времени и общественно полезной деятельности школьников: краеведческой, военно-патриотической, пропагандистской [63].

Организация туристской работы в школе поручается одному из педагогов, родителей или представителей шефствующей организации, имеющих соответствующую подготовку.

Дни здоровья и спорта в школах должны решать следующие основные задачи [12,20]:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития обучающихся;

- повышение интереса детей к занятиям физической культурой;
- активный отдых обучающихся.

Особенности проведения дней здоровья:

Главный критерий дней здоровья и спорта – массовость. Продолжительность не должна превышать трёх часов для 1-4 классов, четырёх часов для обучающихся 5-9 классов, пяти часов для обучающихся 10-11 классов.

Отсюда можно сделать вывод, что представленные разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения за счёт широкого диапазона форм и видов физкультурных и спортивных занятий.

1.3 Методические особенности организации и планирования внеклассной работы по баскетболу

Опыт показывает, что в условиях обычной школы можно готовить хороших баскетболистов. А уж если говорить о массовом вовлечении ребят в занятия физической культурой и спортом, об организации их досуга, то роль школьных секций трудно переоценить.

Эффективность работы баскетбольной секции в школе во многом зависит от её организации [55]. После того как будут выявлены желающие научиться играть (а их в школах всегда много). Необходимо подготовить место для игры – спортивный зал и площадку. В зале по возможности оборудовать приспособления для крепления дополнительных баскетбольных корзин. Очень важно заранее приобрести и необходимое количество баскетбольных мячей – один на двух, трёх-четырёх занимающихся. Используют на занятиях и набивные мячи. Вес каждого – 1 или 2-3 кг. В крайнем случае можно ограничиваться одним-двумя мячами каждого веса для индивидуальной работы.

Оборудование и инвентарь облегчают организацию занятий, значительно повышают плотность, создают возможность сделать их более разнообразными. А это в свою очередь, повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у занимающихся устойчивый интерес к баскетболу – одно из важнейших условий успешной работы. Кроме того, и это главное, дополнительное оборудование позволяет правильно и быстро овладеть приёмами игры.

Чтобы привить ребятам интерес к баскетболу [2], надо проводить с ними беседы об игре сильнейших баскетболистов страны и мира, о крупнейших состязаниях, организовывать для них встречи с лучшими игроками города, района, области. Полезно посещать показательные встречи взрослых команд, просматривать видеоролики и т.д.

Всё сказанное на первый взгляд может показаться сложным и доступным лишь для тренера или учителя. Это не так. Учителю-неспециалисту по баскетболу достаточно изучить программу для школьных секций баскетбола [5,7,13], воспользоваться материалами по вопросам обучения техническим приёмам, навыкам баскетбола, проявить необходимую инициативу, и успехи обязательно придут.

В зависимости от занятости спортивного зала школы секционное занятие продолжается от 1 до 1,5 часов. Структура занятия сохраняется: вводная, основная и заключительная части [9,38,45].

Вводная часть

Используется, прежде всего, для организации обучающихся, психологической настройки [19] на активное, сознательное овладение учебным материалом, функциональной подготовки организма к предстоящей основной деятельности.

Перед началом занятия баскетболом организующие команды подаёт физорг или дежурный, но предварительно он должен убедиться (учитель проконтролировать), что в пределах баскетбольной площадки нет

посторонних предметов, необходимый инвентарь полностью подготовлен к началу урока, все обучающиеся находятся на месте.

Специфика баскетбола [2] предъявляет особые требования к поведению обучающихся на уроке, поэтому очень важно четко его начать. В то же время надо отметить, что в процессе занятия нельзя ни в коем случае ударяться в крайность: в погоне за "железной" дисциплиной, пресекать свойственное уроку баскетбола эмоциональные всплески, игровой шум и т.п. Это может снизить активность школьников, лишить занятие радостной, приподнятой атмосферы и, в конечном счете, "засушить" его.

Очень важно в начале вводной части правильно поставить образовательные задачи. Сообщить их надо без излишней детализации, в доступной, интересной форме, связывая со стремлениями данного класса. Подбор упражнений и методов организации обучающихся во вводной части осуществляется на основании предстоящей основной деятельности урока а также специфики спорта.

Характерные для баскетболах [4] многочисленные перемещения игроков, чередующиеся с внезапными остановками и резкой сменой направления и скорости бега, прыжки, непрерывная борьба за мяч. Значительное преобладание действий скоростно-силового характера, наличие большого количества контактных ситуаций всё это нужно обязательно учесть, чтобы придать вводной части занятия "баскетбольную" окраску. Конкретный же подбор специальных упражнений для неё необходимо провести в соответствии с задачами, которые предстоит решить в основной части.

Первые подготовительные упражнения должны быть лёгкими по нагрузке, не требующими предварительной подготовки и хорошо знакомыми обучающимся данного класса: разнообразные ходьба и бег с изменением направления и скорости в чередовании с остановками и поворотами по различным сигналам, далее подскоки и прыжки [51]. Также

применяются строевые упражнения и упражнения на осанку, отдельные технические приёмы: передвижения приставными шагами, повороты, ведения и передачи и др. При этом учитель должен концентрировать своё внимание на правильном выполнении учениками основных фаз движений и, по мере необходимости, делать методические замечания.

Положительные эмоции у детей вызывает использование в этой части занятия подвижных игр, игровых ситуаций и эстафет. Интересных и хороших упражнений много. Но из их изобилия преподавателю необходимо выбрать только несколько наиболее эффективных, именно для вводной части, соответствующей задачам всего занятия в целом.

Во вводной части баскетбольного занятия при проведении комплекса упражнений общеразвивающего и специального характера следует большее их число проводить не на месте, а в движении. Нужно чаще проводить упражнения в парах с применением единоборств, преодолением пассивного и активного сопротивления партнёров, а также с предметами: баскетбольными мячами, скакалками и др.

Количество повторений упражнений и их серий должно определяться с учётом места занятий, температуры воздуха, содержания и характера предстоящей деятельности. В любом случае, нагрузку следует наращивать постепенно, не применяя в этой части урока максимальных усилий и большой дозировки.

Основная часть

В этой части учителю надо обеспечить высокий уровень физической нагрузки на организацию школьников и в условиях их оптимальной работоспособности решить образовательно-воспитательные задачи занятия. Здесь осваиваются разнообразные технические приёмы игры в баскетбол, взаимодействия игроков и воспитываются физические качества. Поэтому структура основной части занятия баскетболом бывает, как правило, сложной, состоящей из отдельных блоков, которые включают в себя несколько упражнений, направленных на решение конкретных задач.

При проведении основной части занятия необходимо соблюдать правильную последовательность выполнения разных по характеру упражнений. При этом следует руководствоваться следующим:

- сложные по координации упражнения, новые движения нужно выполнять и разучивать в первой половине основной части, а упражнения, предъявляющие повышенные требования к вегетативной системе организма – во второй;
- если главная задача урока – изучение технических приёмов, то в конце основной части целесообразно выполнять упражнения для воспитания выносливости;
- когда основной задачей является воспитание координации движений, ловкости, быстроты, упражнения должны выполняться после вводной части, когда обучающиеся ещё не утомлены.

Одним из основных видов деятельности обучающихся в основной части занятия являются либо двусторонняя игра, либо игра на одно кольцо. К сожалению, как показывает практика, многие учителя не используют их для совершенствования технических приёмов и тактических действий, изученных ранее. Основными причинами этого являются недостатки в организации учебных игр и сосредоточение внимания учителей только на нарушении правил.

В процессе двусторонних игр и игр на одно кольцо необходимо уделять пристальное внимание воспитанию дисциплинированности, коллективизма и взаимовыручки. Баскетбол представляет для этого большие возможности. Ни один случай индивидуализма, грубой игры, невыполнения игрового приёма не должен остаться без внимания педагога. Важно сразу, на конкретных примерах пояснить, какой вред принёс команде тот или иной негативный поступок отдельного игрока. Полезно в этих случаях привести примеры из спортивной жизни известных баскетболистов. С этой целью периодически можно вводить и дополнительные правила. Например, атаковать кольцо можно только после

того, как мяч побывает у каждого игрока команды. Это условие приучает школьников согласовывать свои действия с действиями партнёров, помогает понять, что индивидуализм в игре не может привести к успеху. Кроме того, оно способствует совершенствованию таких действий и приёмов, как выход на свободное место, передачи, повороты и т.д.

Если на уроке запланирована игра в баскетбол, на её проведение обычно отводится 15-20 минут. Недостаток учебного времени выдвигается при этом на первый план. Нередко еще можно видеть такую картину: десять учеников играют в баскетбол, а остальные 20-25 ждут своей очереди, сидя на скамейке. Это пример неразумного расхода времени. Исходя из конкретных задач урока и наличия дополнительных щитов, учитель может организовать игру одним из следующих способов:

1) если в зале есть боковые щиты, провести двустороннюю игру поперек спортивного зала на обеих половинах площадки или игру на каждую из четырёх дополнительных корзин;

2) при отсутствии боковых щитов провести игру на каждую из двух основных корзин или двусторонние игры, дополнительные правила которых предусматривают одновременное участие большого количества школьников ("Поточный баскетбол", "Школьный баскетбол" и т.д.).

Но в любом случае школьники, не занятые в игре, должны по заданию учителя в это время выполнять несложные упражнения для воспитания физических качеств или развития отдельных мышечных групп. Выполнять их надо обязательно за пределами баскетбольной площадки. С этой целью рекомендуется использовать скамейки, гимнастические стенки, расположенные вдоль её боковых линий и другое оборудование и инвентаря.

Через определенное время по сигналу учителя обучающиеся, выполнявшие упражнения, и обучающиеся, игравшие в баскетбол, меняются местами.

Заключительная часть

В практике работы некоторых учителей наблюдается недооценка заключительной части занятия. В заключительной части нужно обязательно добиться постепенного снижения уровня физического и эмоционального возбуждения школьников. Эта задача особенно актуальна для занятий баскетболом, так как здесь один из пиков этих возбуждений приходится на конец основной части – двустороннюю игру. По этой причине продолжительность заключительной части отдельных занятий может быть увеличена до 10-15 минут.

Чтобы добиться физиологически, оправданного завершения занятия, применяют упражнения, не связанные с повышенными нагрузками: строевые и порядковые, на расслабление, правильное дыхание, внимание, легкий бег. Учитель должен организовать уборку оборудования и инвентаря, подвести итоги урока, отметив, как класс в целом и отдельные обучающиеся справились с задачами занятия, и оценив их игровую деятельность. Чтобы повысить интерес школьников к последующим занятиям, иногда целесообразно раскрыть содержание ближайших занятий, предполагаемых упражнений соревновательного и игрового характера и т.д. В заключительной части учитель, как правило, даёт обучающимся и домашнее задание для самостоятельных занятий.

Таким образом, проведение занятий по спортивным играм зависит от правильности и доступности избранной методики обучения. При этом необходимо учитывать не только интересы детей, но и анатомо-физиологические особенности развития их организма [14,52].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Анализируя научные данные, учебно-методическую литературу и используя опыт специалистов в области физической культуры, мы выявили особенности и рассмотрели методику проведения внеклассных занятий по баскетболу в соответствии со школьной программой, на основании которой разработали свою учебно-воспитательную программу проведения секционных занятий и их методическое обеспечение. При этом мы учитывали, что физическая подготовленность обучающихся представляет неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, форм и методов спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие двигательных способностей обучающихся.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЮ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования включающих в себя:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент.

Анализ литературных источников позволил определить направление работы, сформулировать задачи исследования, выбрать наиболее рациональные пути их решения. Изучение и анализ литературных источников позволил также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, уровень её актуальности и разработанности в науке и практике.

В процессе работы над выбранной темой анализировались монографии, учебно-методические пособия, сборники научных статей, диссертационные работы, авторефераты и периодическая печать, освещающие важнейшие проблемы совершенствования функциональной подготовки в различных видах спорта.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в период прохождения преддипломной практики на базе МКОУ СОШ №2 города Аши Челябинской области в течение 2015-2017 гг. Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и её содержанием.

Для определения эффективности применения этой программы был проведён *педагогический эксперимент*, суть которого является использование специальных упражнений и игровых заданий при проведении внеклассных занятий по баскетболу.

Для оценки результатов уровня двигательных способностей обучающихся мы воспользовались комплексом тестов средствами баскетбола [41]. Необходимо отметить, что тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических способностей. На основе результатов тестирования можно:

- ✓ сравнить подготовленность как отдельных игроков, так и целых групп;
- ✓ проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта;
- ✓ осуществлять в значительной степени объективный контроль за двигательной подготовкой занимающихся;
- ✓ выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий.

Тестирование мы проводили в два этапа: на третьем занятии (контрольное тестирование, октябрь 2016 г.), по завершению прохождения учебного материала (итоговое тестирование, март-апрель 2017 г.).

Описание тестов и методика их проведения:

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления («змейка» 30 м)

По команде «На старт!» обучающиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» обучающиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3 x10 м.

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируется время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Обучающиеся разбиваются по парам: один подаёт мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнёры меняются ролями. Засчитывается каждый попавший в кольцо мяч.

Тест 4. Бросок в движении.

Обучающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего-10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передача мяча двумя руками от груди в стену.

Обучающиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. Выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно проводить двумя группами: одна группа обучающихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

В таблице 1 приведены оценки результатов тестирования по определению уровня двигательных способностей обучающихся средствами баскетбола.

Таблица 1– Оценивание результатов тестирования

Наименование теста	«5»		«4»		«3»	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки

«Змейка» с ведением мяча 2x15 м/сек	8,8	9,8	9,0	10,0	9,3	10,3
Челночный бег с ведением мяча 3x10 м/сек	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	6	6	5	5	3	3
Передачи мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	20	19	19	18	18	17

2.2 Организация исследования

Экспериментальные исследования проводились в несколько этапов на протяжении 2015-2017 годов. Опытно-экспериментальная работа была организована на базе МКОУ СОШ №2 города Аши Челябинской области.

На первом этапе исследования был проведён теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, проанализирована существующая практика проведения секционных занятий по баскетболу с детьми среднего школьного возраста (2015-2016 гг.).

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика проведения занятий с применением специальных упражнений на учебно-тренировочных занятиях, направленных на развитие двигательных способностей юных баскетболистов.

На втором этапе исследования теоретические предпосылки и гипотеза исследования были проверены в ходе педагогического эксперимента (2016-2017 гг.).

На третьем, заключительном этапе исследования все полученные результаты были сформированы в таблицы, проанализированы и обработаны статистическими методами (2017 г.).

Для достижения поставленной цели исследования был организован и проведён педагогический эксперимент, в котором выяснялась эффективность учебно-тренировочных занятий с использованием специальных упражнений, направленных на развитие двигательных способностей юных баскетболистов. Были организованы экспериментальная (n=18) и контрольная (n=18) группы из числа мальчиков и девочек 13-14 лет, по состоянию здоровья отнесённых в основную медицинскую группу.

Первая группа, – контрольная (КГ), обучалась по общепринятой методике в её основу положена комплексная программа школы. Вторая – экспериментальная группа (ЭГ), обучалась с применением комплекса специальных упражнений и заданий, подобранных их специальной литературы. Исследование проводилось с октября по март (контрольные недели – в начале и в конце эксперимента).

Основной формой организации учебно-тренировочного занятия явились академические занятия (2 раза в неделю). Реализация комплексов упражнений осуществлялась в подготовительной части поточным способом, в основной части – круговым способом.

При подборе комплекса упражнений учитывались задачи данного занятия. Перед выполнением каждого задания проводилась соответствующая разминка.

Цель опытно-экспериментальной работы:

– обосновать эффективность составленного комплекса специальных упражнений и заданий при проведении внеклассных занятий по баскетболу;

– выявить динамику показателей двигательных способностей обучающихся при проведении занятий с использованием составленного комплекса специальных упражнений и заданий.

В соответствии с обозначенной проблемой и целью исследования предусматривалось решение следующих задач:

1) Проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность применения составленного методического обеспечения.

2) Выявить динамику показателей двигательных способностей обучающихся при использовании составленного комплекса специальных упражнений и заданий.

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было внедрить комплекс специальных упражнений и заданий во внеклассные секционные занятия. И в дальнейшем, с помощью тестов по определению уровня двигательных способностей обучающихся средствами баскетбола, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп. В качестве методического обеспечения секционных занятий во внеклассной работе с детьми мы составили:

– поурочный план (28 занятий) проведения секционных занятий с обучающимися 5-7 классов;

– специальные упражнения баскетболиста в жонглировании «Школа баскетбольного мяча» (*Приложение №1*);

– варианты круговой тренировки «Муравейник» (для индивидуальных занятий дома) (*Приложение №2*);

– проведение соревнований на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты (*Приложение №3*).

Ниже предлагается поурочный план (28 занятий) проведения секционных занятий с обучающимися 5-7 классов и комплекс игровых заданий, подготовительных к баскетболу.

**План проведения секционных занятий по баскетболу в
экспериментальной группе**

№ занятия	Краткое содержание занятия
1	История развития баскетбола. Разновидности баскетбола. Правила игры в баскетбол. Основные термины в баскетболе. Жесты судей в баскетболе.
2	Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Ведение мяча с высоким отскоком. Демонстрация тестов средствами баскетбола.
3	Контрольное тестирование средствами баскетбола.
4	Прыжки толчком двух ног. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с низким отскоком. «Школа баскетбольного мяча» (Приложение №1).
5	Ловля двумя руками «высокого» мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. «Школа баскетбольного мяча» (Приложение №1).
6	Ловля двумя руками «низкого» мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол. «Школа баскетбольного мяча» (Приложение №1).
7	Ловля двумя руками «катящегося» мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Жесты судей в баскетболе. «Школа баскетбольного мяча» (Приложение №1).
8	Ведение мяча с изменением направления движения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Бросок мяча в движении после двух шагов.
9	Передвижения в защитной стойке с противодействием. Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. «Школа баскетбольного мяча» (Приложение №1). Жесты судей в баскетболе.
10	Урок с образовательной направленностью «Мяч в руках» (Приложение 5).
11	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Жесты судей в баскетболе.
12	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди с места. Остановка «прыжком».
13	Передача мяча двумя руками сверху.

	Бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.
14	Школа баскетбольного мяча» (<i>Приложение №1</i>). Соревнование на развитие силы.
15	Урок с образовательной направленностью «С мячом и без мяча» (<i>Приложение 4</i>).
16	Передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Взаимодействия игроков «Передай мяч и выйди». Остановка в два шага. «Школа баскетбольного мяча» <i>Приложение № 1</i> . Соревнование на развитие координационных способностей.
17	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Взаимодействие трёх игроков «Треугольник». Броски изученными способами.
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Применение изученных приёмов в зависимости от действий и расположения нападающих. Передачи мяча изученными способами. Соревнование на развитие выносливости.
19	«Муравейник» на уроке. Двусторонняя учебная игра.
20	Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе. Выполнение упражнений по заданию учителя.
21	Передачи и ловля мяча изученными способами. Действия одного защитника против двух нападающих. Соревнование на развитие быстроты.
22	Сочетания изученных элементов в различных связках (вышагивание - ведение - бросок - передача). Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от нахождения мяча.
23	Сочетания изученных элементов в различных связках (ведение мяча - остановка - вышагивание - бросок). Взаимодействие двух игроков «Подстраховка». «Школа баскетбольного мяча» <i>Приложение № 1</i> .
24	Сочетания элементов в различных связках (ведение мяча-бросок - передача). Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и для получения мяча.
25	Урок с образовательной направленностью «Сыграемся» (<i>Приложение 6</i>).
26	Броски мяча изученными способами (штрафной бросок). Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. Броски мяча в движении после двух шагов.
27	Броски мяча на месте и в движении в различных сочетаниях. Передачи мяча на месте и в движении в различных сочетаниях.
28	Итоговое тестирование средствами баскетбола. Сравнительная характеристика с первоначальным тестированием. Обсуждение результатов тестирования.

*Комплекс игровых подготовительных к баскетболу заданий***1. «Подбрось-поймай»**

Задачи: формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его, развитие координации и точности движений.

Содержание: каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги по мячу. По сигналу обучающиеся одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге. Те, в свою очередь, повторяют задание.

Правила: побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание.

Методические указания: расстояние между шеренгами 3-4 м. Ловлю и подбор мяча можно выполнять с ударом о пол или стену.

2. «Обведи и прокати»

Задачи: совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Содержание: команды строятся в колонну по одному. Впереди 4 игрока находятся на расстоянии 1,5 м друг от друга. Первый игрок ведёт мяч, обходя каждого играющего, затем прокатывает мяч следующему.

Правила: при потере мяча игрок должен продолжать движение мяча с того места, где произошла потеря. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Методические указания: ведение мяча правой и левой рукой, прикрывая мяч от пассивно или активно стоящего обучающегося.

3. «Подвижная цель»

Задачи: освоение передач мяча на месте и во встречном движении в игровых условиях, воспитание ловкости, скоростных способностей.

Содержание: на площадке чертят два круга диаметром 6-7 м. За границами круга на равном расстоянии друг от друга встают 5-6 игроков, в

центре – водящий. Задача игроков, стоящих за пределами, запятнать мячом водящего, который увертывается от мяча.

Правила: при попадании в водящего мячом игрок получает очко. Запрещается бросать мяч в лицо водящему, а также при бросках переступать линию круга. Побеждает команда, игроки которой сумели меньшее количество раз быть запятнанными.

Методические указания: не следует спешить с броском, а посредством быстрых и неожиданных передач необходимо заставить водящего приблизиться к любой стороне круга и тогда постараться запятнать его наверняка.

4. «Активные и пассивные партнеры»

Задачи: закрепление техники активных приёмов индивидуальной защиты и нападения.

Содержание: играющие располагаются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Игроки одной команды держат перед собой мячи. Игроки без мячей продвигаются приставными шагами вперёд и пытаются выбить или вырвать мячи у отступающих, пассивно сопротивляющихся игроков другой команды. Затем смена мест.

Правила: победителем является игрок, сумевший выбить или вырвать большее количество мячей.

Методические указания: успешное вырывание или выбивание мяча выполняется за счёт применения скручивания или резких неожиданных поворотов, рывков.

5. «Отними мяч при ведении»

Задачи: закрепление техники активных приёмов индивидуальной защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание: игроки в парах располагаются по кругу. Стоящие внутри круга игроки выполняют ведение мяча ближней рукой в 1 м от стоящих за кругом. Игроки за кругом, пытаясь овладеть мячом, делают по очереди выпады и стараются выбить мяч движением руки снизу вверх или

сбоку по направлению ведения. Игрок, у которого выбили мяч, продолжает его ведение. Через указанное время команды меняются местами.

Правила: игра начинается только по сигналу. Побеждает команда, у которой наименьшее количество потерянных мячей.

Методические указания: игру можно провести в виде соревнования, между парами.

6. «Внимательные защитники»

Задачи: совершенствование техники и тактики передвижений, воспитание скоростно-силовых качеств, координации движений.

Содержание: игроки становятся в круг парами, лицом друг к другу. Учитель – в центре круга. Спиной к нему стоят защитники, лицом – нападающие. Преподавателем движением руки направляет нападающих вперед, назад, влево, вправо, ускоряет или замедляет их передвижения. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменять свои действия.

Правила: победителем является нападающий, которому удалось уйти от защитника большее количество раз.

Методические указания: в начале игры преподаватель может полностью воспроизводить движения, а через определенное время перейти к сигналам, либо жестам.

7. «Внимание - мяч»

Задачи: освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры, развитие скоростно-силовых качеств и двигательной реакции.

Содержание: игроки команды располагаются по кругу, в центре – водящий с мячом. Он передает мяч любому партнёру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру. И так до тех пор, пока все участники не побывают в роли водящего.

Правила: побеждает команда, первой закончившая игру.

Методические указания: можно установить определенный временной отрезок.

8. «Кто быстрее займет круг»

Задачи: развитие скоростной выносливости, быстроты реакции.

Содержание: игроки двух команд образуют круг. Водящий (из одной команды) бежит за кругом, пятнает игрока другой команды и продолжает бег в ту же сторону. Запятнанный игрок бежит в противоположную сторону внутри круга. Каждый из двух бегущих в разные стороны старается быстрее обежать круг и раньше встать на освободившееся место.

Правила: игрок, не успевший занять место, становится водящим, и игра продолжается. Если игроки добежали одновременно, преимущество имеет водящий.

Методические указания: для быстрой остановки игроки должны предпоследний шаг выполнять прыжковый, а последний стопорящий.

Важным этапом в экспериментальной работе являлось не вызвать чрезмерного утомления, отрицательных эмоций, скуки, стресса и т.д. Такой подход к учебно-тренировочному процессу требует постоянного регулирования объёма, характера и интенсивности нагрузок. Это необходимо и для стимулирования того или иного физического качества, укрепления и повышения уровня функционального и морфологического статуса систем организма ребёнка.

2.3 Анализ результатов исследования, их обсуждение

Результаты, полученные в ходе исследования, подверглись обработке, чтобы выявить и выразить динамику развития двигательных способностей занимающихся. Для этого была проведена сравнительная характеристика первичного и вторичного результата прохождения

контрольных заданий. Разница в результате и выражала динамику развития двигательных способностей занимающихся. Для наглядности полученный результат был выражен в процентах и отображён в таблицах. Так же, был вычислен средний балл в каждой из групп и проведена их сравнительная характеристика.

Перед применением разработанной нами программы мы провели первоначальное тестирование. Для наглядности полученный результат был выражен в процентах и отображён в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Первоначальное тестирование контрольной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%
«5»	4	22,2	5	27,8	8	44,5	5	27,8	6	33,3
«4»	5	27,8	4	22,2	6	33,3	4	22,2	5	27,8
«3»	7	38,9	6	33,3	4	22,2	6	33,3	6	33,3
«2»	2	11,1	3	16,7	0	-	3	16,7	1	5,6

Таблица 3 – Первоначальное тестирование экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%
«5»	6	33,3	5	27,8	7	38,9	5	27,8	6	33,3
«4»	4	22,2	6	33,3	6	33,3	5	27,8	6	33,4
«3»	6	33,4	5	27,8	4	22,2	6	33,3	4	22,2
«2»	2	11,1	2	11,1	1	5,6	2	11,1	2	11,1

Перед дальнейшим применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы мы сравнили результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп, чтобы определить на основании полученных характеристик программу дальнейшего исследования. Для этого мы посчитали средний балл по каждому из проведённых тестов.

Результаты сравнительной характеристики показателей контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тест	«Змейка» с ведением мяча 2x15		Челночный бег с ведением мяча 3x10		Штрафной бросок, 10 бросков		Бросок в движении, 10 бросков		Передачи мяча в стену за 30 сек	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средний балл	3,7	3,6	3,7	3,6	4,1	4,2	3,7	3,6	3,8	3,8

Для наглядности результаты диагностики представим в виде диаграммы (рисунок 1).

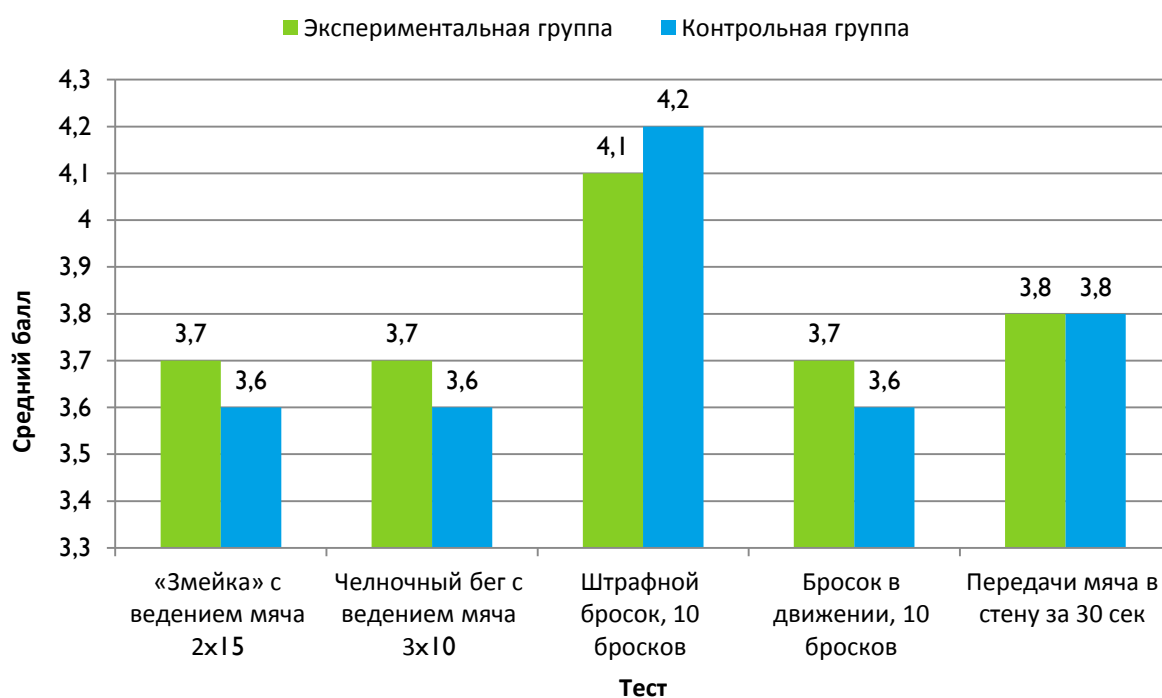


Рисунок 1 - Результаты входного тестирования контрольной и экспериментальной групп (констатирующий этап)

Контроль за уровнем развития двигательных способностей юных баскетболистов в учебно-тренировочной работе должен осуществляться на основании информационно значимых компонентов структуры физической

подготовленности занимающихся и их систематического сопоставления с прогнозируемыми показателями.

На первом этапе тестирования такие показатели в экспериментальной и контрольной группах были сравнительно на одном уровне, что позволило применить составленный нами комплекс специальных упражнений и заданий для внеклассных занятий со школьниками.

После реализации комплекса специальных упражнений и заданий по баскетболу в течение четвертой четверти учебного года в ЭГ, в обеих группах было проведено итоговое тестирование с целью выявления эффективности использованных упражнений в ЭГ.

Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Итоговое тестирование контрольной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%
«5»	6	33,3	5	27,8	8	44,4	5	27,8	7	38,9
«4»	5	27,8	5	27,8	7	44,4	4	22,2	6	33,3
«3»	4	22,2	6	33,3	2	11,2	6	33,3	4	22,2
«2»	3	16,7	2	11,1	0	-	3	16,7	1	5,6

Таблица 6 – Итоговое тестирование экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%	Кол-во уч-ся	%
«5»	9	50	7	38,9	12	66,7	7	38,9	7	38,9
«4»	7	38,8	8	44,4	5	27,8	7	38,9	7	38,9
«3»	1	5,5	2	11,1	1	5,5	3	16,7	2	11,1
«2»	1	5,5	1	5,6	0	-	1	5,5	2	11,1

Результаты сравнительной характеристики показателей контрольной и экспериментальной групп на завершающем этапе тестирования представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тест	«Змейка» с ведением мяча 2x15		Челночный бег с ведением мяча 3x10		Штрафной бросок, 10 бросков		Бросок в движении, 10 бросков		Передачи мяча в стену за 30 сек	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Средний балл	4,3	3,8	4,2	3,7	4,5	4,3	4,1	3,6	4,1	4,1

Результаты итогового тестирования представлены на диаграмме (рисунок 2).

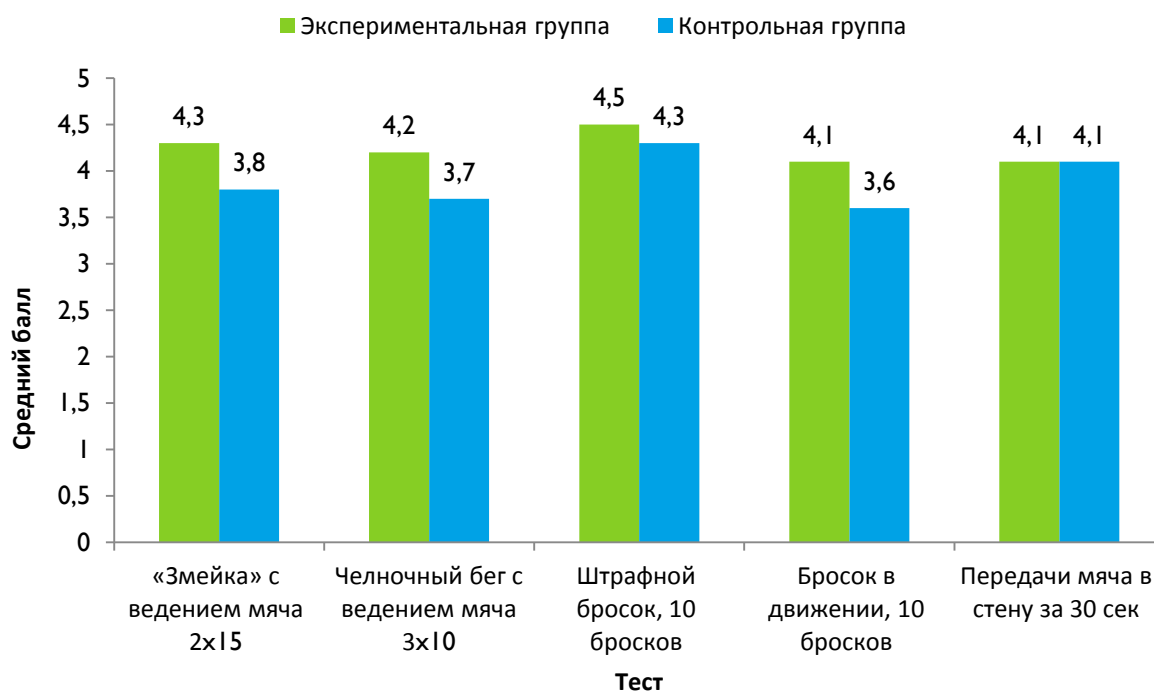


Рисунок 2 - Результаты и тогового тестирования контрольной и экспериментальной групп (контрольный этап)

Нами была проведена сравнительная характеристика среднего балла в каждой из групп до и после эксперимента. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнительные результаты тестирования опытных групп до и после эксперимента

Тесты	Средний балл			
	ЭГ		КГ	
	до	после	до	после
«Змейка» с ведением мяча 2х15	3,7	4,3	3,6	3,8
Челночный бег с ведением мяча 3х10	3,7	4,2	3,6	3,7
Штрафной бросок, 10 бросков	4,1	4,5	4,2	4,3
Бросок в движении, 10 бросков	3,7	4,1	3,6	3,6
Передачи мяча в стену за 30 сек	3,8	4,1	3,8	4,1

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод об эффективности использования подобранных упражнений. Положительная динамика в развитии двигательных способностей наблюдается в ЭГ. У обучающихся контрольной группы средний балл по проведенным тестам на итоговом этапе увеличился в среднем на 0,14 балла, тогда как у обучающихся экспериментальной группы средний балл по выполненным тестам на итоговом этапе эксперимента увеличился в среднем на 0,44 балла.

Сравнительную характеристику показателей обеих групп на итоговом этапе тестирования мы приводим в представленной ниже диаграмме (рисунок 3).

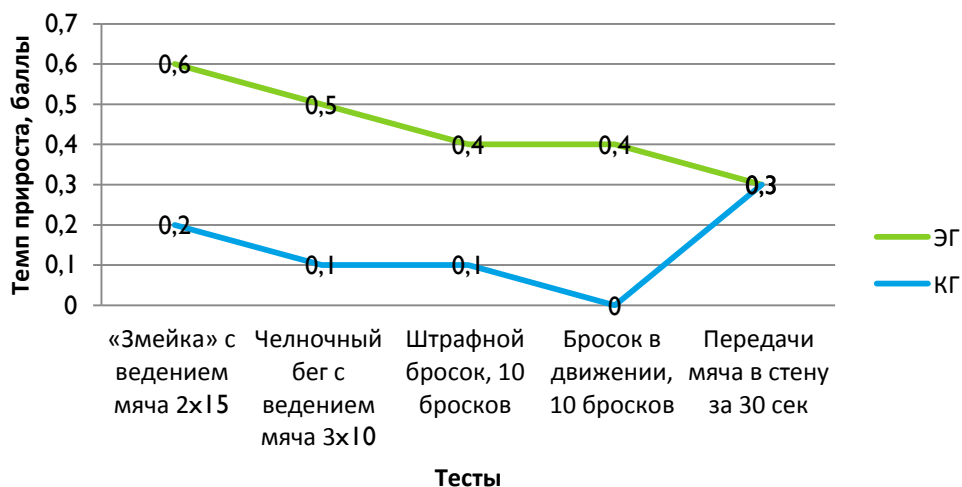


Рисунок 3 – Темпы прироста среднего балла в опытных группах к концу эксперимента

Полученные данные говорят об эффективности подбора средств и методов учебно-тренировочных занятий во внеклассной работе с обучающимися.

Сравнивая результаты итогового тестирования можно проследить, что в экспериментальной группе прирост положительных оценок более значительный, чем в контрольной группе. Кроме того, количество неудовлетворительных оценок в экспериментальной группе сократилось, т.е. уже прослеживаются различия между ЭГ и КГ. По сумме всех тестов в экспериментальной группе с заданием не справились только 5 человек, в контрольной группе таких занимающихся больше – 9 человек.

Всё это говорит о том, что эффективность учебно-тренировочных занятий во внеклассной работе будет выше, если используется комплекс специальных упражнений и заданий, направленный на развитие двигательных способностей.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Таким образом, изучив все показатели и сравнив их, можно сделать следующие выводы:

На начало опытно-экспериментального исследования уровень развития двигательных способностей обучающихся в контрольной группе и в экспериментальной группе достоверно не различались по показателям первоначального тестирования.

При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена небольшая положительная динамика изменений показателей развития двигательных способностей в контрольной группе, по сравнению с показателями первоначального тестирования. Это говорит о существующей эффективности типовых программ занятий для обучающихся 5-7 классов средней школы, где предусмотрены основные средства физической подготовки баскетболистов, но, не включающие использование специализированных комплексов.

При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена положительная динамика изменений показателей развития двигательных способностей в экспериментальной группе, по сравнению с показателями первоначального тестирования. Это говорит о существующей эффективности учебно-тренировочной программы, в основе которой, помимо, общих средств физической подготовки, широко использовались предложенные нами комплексы специальных упражнений.

На основании проведенного сравнительного анализа 2-х групп обучающихся 5-7 классов средней школы, можно утверждать, что при практически равных показателях уровня развития двигательных способностей на начало опытно-экспериментальной работы, исключая возрастные и половые различия, уровень развития двигательных

способностей детей экспериментальной группы характеризуется более высоким уровнем по результатам итогового тестирования. Это является показателем рациональности проведенных внеклассных учебно-тренировочных занятий по баскетболу с детьми 13-14 лет средней школы, с использованием комплексов специальных упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогические наблюдения и оценка уровня развития двигательных способностей обучающихся показали, что содержание реального процесса по физической культуре определяется, в первую очередь, конкретной реализацией существующих на сегодняшний день различных программ. Большую эффективность в развитии физических качеств демонстрируют такие формы, в которых используется тренировочный принцип в организации занятий, а также большое влияние оказывают внеклассные секционные занятия с применением игрового и соревновательного методов.

Предлагаемый нами комплекс специальных заданий и упражнений по баскетболу во внеклассной работе с обучающимися позволяет эффективно решать задачи развития двигательных способностей обучающихся.

Полученная объективная информация об уровне физической и технической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах свидетельствует о том, что предложенный нами комплекс заданий и упражнений для внеклассной работы по баскетболу, является эффективной, так как результаты в конце исследования в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Общая стратегия развития и формирования двигательных способностей во внеклассной работе с детьми оптимально закладывается посредством секционных занятий с использованием специальных физических упражнений, игровых заданий и соревнований по физическим качествам. Использование такой методики формирования двигательных способностей обучающихся достоверно повышает уровень их физической работоспособности.

Доминирующим средством, используемым в вышеуказанном процессе, является метод включения в деятельность обучающегося не

только двигательных возможностей, но и умственных, интеллектуальных и психологических, основанных на интересе.

В процессе опытно-экспериментальной работы результаты исследования мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что применение во внеклассной работе по баскетболу специальных физических упражнений и заданий, позволит обеспечить должный двигательный режим и будет эффективнее способствовать развитию двигательных способностей юных баскетболистов.

Школа даёт возможность обучающимся реализовать потребность в занятиях спортом во внеклассной работе, а методическое обеспечение этой работы позволяет обучающимся развивать свою двигательную активность и физическую работоспособность.