



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методик физической культуры и спорта

**Методика использования спортивно-игрового метода на  
запятых с баскетболистами 10-12 лет**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05. Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

91,12 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«16» апреля 2018 года

зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Е.

Выполнил:

студент группы ОФ-514/073-5-1

Чирков Артем Антонович

Научный руководитель:

доцент кафедры ТИМФКиС

Коняхина Г.Л.

Челябинск

2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы обучения школьников игре в баскетбол на уроках физической культуры в школе.....	6
1.1. Проблемы обучения школьников игре в баскетбол.....	6
1.2. Спортивно-игровой метод как необходимое условие обучения школьников игре в баскетбол.....	9
1.3. Спортивные игры – сфера применения соревновательного и игрового методов.....	12
1.4. Формирование действий с мячом у детей школьного возраста при обучении игре в баскетбол и особенности методики обучения.....	14
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>21</i>
ГЛАВА 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы.....	23
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования.....	23
2.2. Методика разработки экспериментальной программы по использованию спортивно-игрового метода на уроках физической культуры.....	30
2.3. Экспериментальная проверка эффективности разработанных комплексов спортивно-игровых заданий.....	42
<i>Выводы по второй главе.....</i>	<i>44</i>
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	46
3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности учащихся в процессе опытно-экспериментальной работы.....	46
3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение.....	50
<i>Выводы по третьей главе.....</i>	<i>53</i>
Заключение.....	55
Список литературы.....	58
Приложения.....	64

## **Введение**

В младшем школьном возрасте у большинства детей интерес к движению очень высок, если эта деятельность предлагается в форме подвижной игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы. Поэтому, обучение баскетболу на 1-м этапе должна носить в основном игровой характер и строиться по типу общей физической подготовки – на это должно отводиться до 60% времени.

Играющие руководствуются в основном непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Чтобы правильно организовать учебно-воспитательный процесс, преподаватель должен знать особенности детского организма, влияние на него различных физических упражнений. Только в этом случае, подбирая соответствующие средства, можно целенаправленно воздействовать на физическое развитие детей.

Начальное обучение юных баскетболистов 10 -12 лет проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимально темпе, применять много упражнений, где юным баскетболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2—3 технических приемов, проводить двухсторонние игры.

### **Актуальность исследования**

Как показывают наблюдения, в практике огромный набор подвижных игр и игровых упражнений, способствующих развитию основных физических качеств, не используются тренерами по баскетболу

в должной мере. На наш взгляд, это связано с тем, что нет достаточного обоснования для разработки специализированных игр, отражающих специфику физической подготовленности юных баскетболистов, а также отсутствуют методические разработки, изучающие вопросы комплексного применения нескольких подвижных игр в одном занятии юных спортсменов.

С учетом выше сказанного мы предполагаем, что предложенная нами методика развития физической подготовленности юных баскетболистов на основе использования спортивно-игрового метода является актуальной.

### **Цель исследования**

Обосновать, разработать и экспериментально проверить комплекс подвижных игр и игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств юных баскетболистов

### **Объект исследования**

Процесс формирования и развития физических качеств юных баскетболистов при использовании спортивно-игрового метода.

### **Предмет исследования**

Реализация спортивно-игрового метода как средства формирования и развития физических качеств юных баскетболистов.

### **Гипотеза**

Предполагается, что комплексная целенаправленная программа с использованием спортивно-игрового метода в учебно-тренировочном процессе позволит:

- сделать учебно-тренировочный процесс более интересным и познавательным;
- обеспечить эффективный процесс формирования и развития

физических качеств у юных баскетболистов при использовании подвижных игр и специальных упражнений;

- скорректировать методы и средства для развития физических качеств юных баскетболистов при использовании спортивно-игрового метода.

**Задачи исследования:**

- изучить и проанализировать физическое состояние юных баскетболистов в норме;

- определить основные направления учебно-воспитательного процесса на учебно-тренировочных занятиях;

- провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику физических качеств при использовании спортивно-игрового метода;

- выявить наиболее эффективные методы и средства использования спортивно-игрового метода в формировании физических качеств юных баскетболистов.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический анализ с обработкой материалов исследования.

## **ГЛАВА 1. Теоретические основы обучения школьников игре в баскетбол на уроках физической культуры в школе**

### **1.1. Проблема обучения игре школьников в баскетбол**

Издавна образование и воспитание рассматривались в рамках теории физического воспитания как точки соприкосновения между педагогикой и игрой. Педагогика связывает игру с процессом воспитания, образования, обучения, развития личности.

Игры, включенные в образовательный процесс, оправданы не только с педагогической точки зрения, но и биологической, они образуют прочный фундамент физического воспитания.

Обучение школьников имеет свои особенности. Своеобразие школьного возраста в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды и вместе с тем быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности [ 12,16 ].

Известно, что в период столь бурного естественного физического развития, очень важно целенаправленно воздействовать на него, чтобы придать оптимальное направление. От того, насколько рационально в этот период проводить физическое воспитание, в большей мере зависит весь последующий ход физического совершенствования.

Индивидуальные и общие особенности физического развития школьников обязывают постоянно уделять внимание обеспечению гармоничного укрепления мускулатуры, в том числе предусматривать параллельное воздействие на симметричные группы мышц тела, «подтягивая» отстающие в развитии мышцы. Регулярная двигательная деятельность особенно активно стимулирует обмен веществ, улучшает

обменные процессы и тем самым содействует структурно-функциональному совершенствованию организма.

Суть физического воспитания состоит в том, чтобы с помощью средств физического воспитания придать естественному процессу становление форм и функций растущего организма оптимальный характер, обеспечить, возможно, гармоничное в этот период физическое развитие, содействовать нормальному функционированию организма, укрепить здоровье. Важное место в системе физического воспитания детей среднего школьного возраста занимает действие с мячом. Упражнения в бросании, катание мячей способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются: быстрота, прыгучесть, сила, так как ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на значительном расстоянии. Действия с мячом способствуют развитию умения схватить, удержать, бросить предмет, а также рассчитать направление броска, согласовать с ним силу, воспитывают выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку [28 ].

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (вперед, спиной вперед, в стороны) и т.п. Школьник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: ребенок должен самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и

работоспособность ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

Огромное влияние на развитие детей среднего школьного возраста оказывают движения, физические упражнения, игра в баскетбол. Недостаток движения, ограничение двигательной активности (так называемая гипокинезия) отрицательно сказывается на формировании организма [18, 34]. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц, особенно в детском возрасте. Двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствование всех функций и систем организма и повышает его работоспособность, что достигается при игре в баскетбол.

Строение мышц детей заметно отличается от строения мышц взрослых. Мышцы детей эластичны, при сокращении они сильнее укорачиваются, а при расслаблении – больше удлиняются. Нужно иметь в виду, что мышцы развиваются у детей неравномерно. Быстрее – крупные, медленнее – малые. Это одна из причин того, что в младшем школьном возрасте учащиеся неуверенно выполняют «точные» движения, например, кистью, плохо справляются с заданиями на точность физического действия [ 41 ].

В баскетболе создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в



корзину способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

Необходимость принимать быстрые, но разумные и твердые решения, претворять эти решения в жизнь без излишних колебаний способствует развитию самостоятельности. Уверенность в своих силах, возможностях является основным фактором, который позволяет ребенку успешно проявлять приобретенные навыки. Решая проблему обучения школьников игре в баскетбол нужно обратить внимание на обучение физкультурным упражнениям.

## **1.2. Спортивно-игровой метод как необходимое условие обучения школьников игре в баскетбол**

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов. Однако именно использование спортивно-игрового метода считается одним из основных вспомогательных средств в обучении игре баскетболу.

Построение учебного процесса в баскетболе имеет свою специфику при использовании спортивно-игрового метода, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Во-первых, игровой метод наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся.

Наблюдая за поведением учащихся в процессе игры, оцениваются:

- проявление инициативы и настойчивости;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде;
- отношение к собственным ошибкам;
- дисциплинированность, требовательность;

- отношение к победе, поражению.

Наблюдая за своими учениками в игре, учитель сможет узнать ребенка, как разностороннюю личность. Порой самый замкнутый, не общительный ребёнок раскрывает свои таланты только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом [ 25 ].

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Систематическое использование спортивно-игрового метода в школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся, что является хорошей базой для овладения надлежащей спортивной техникой. Однако, выбор и планирование подвижных игр и специальных упражнений в структуре учебного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, связанные с метанием мяча на дальность и в цель, положительно скажутся на эффективности передач мяча. В более старшем возрасте подвижные игры связаны с задачами, решаемыми на отдельных этапах и периодах подготовки и способствует положительному переносу тренированности и смягчению эмоциональной нагрузки, психологического «застоя», возникающего в связи со

значительным ростом объема интенсивности физической нагрузки в процессе тренировки [16, 19].

При использовании спортивно-игрового метода создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых черт. Например, командные игры приучают учащихся проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Необходимость принимать быстрые решения способствуют воспитанию уверенности и решимости. В игре так же, как и в баскетболе, необходимо соблюдать правила, воспитывающие честность, справедливость. Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, «смягчению» психологической напряженности учебной деятельности. Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное влияние на восстановление работоспособности [ 36 ].

Однако в зависимости от возраста занимающихся и от поставленных задач учебного процесса меняется процентное соотношение применения подвижных игр по отношению к другим средствам. Особенно актуально применение подвижных игр на начальном этапе подготовки.

Помимо специальных задач в учебном процессе подвижные игры решают оздоровительные задачи, оказывая общее благоприятное влияние на рост учащихся, на формирование правильной осанки, на развитие крупных мышц тела, на развитие сердечно-сосудистой системы. Развиваются необходимые физические качества. Овладевая техникой баскетбола, учащиеся в сложных играх совершенствуют координацию движений, усиливают контроль за эмоциями, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, тактичности по отношению к партнерам по игре.

Все выше сказанное ещё раз подтверждает значимость и ценность подвижных игр, как вспомогательного комплексного средства в обучении баскетболу, для повышения общего уровня функциональных

возможностей организма, для разностороннего развития физических способностей, для пополнения фонда двигательных умений и навыков.

### **1.3. Спортивные игры - сфера применения соревновательного и игрового методов**

Спортивные игры как коллективная деятельность существенно отличаются от тех видов спорта, где борьба идет за метры, килограммы, секунды. На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении и совершенствовании спортивных игр незначительна и его использование малоэффективно, так как спортивные игры очень эмоциональны и содействуют физическому развитию и воспитанию учащихся сами по себе. Однако мнение это ошибочно, так как современные спортивные игры -- это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств [48]. Чтобы его достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т. е. применять соревновательные упражнения или подвижные игры, содержащие технические элементы изучаемых спортивных игр. Следует постепенно усложнять соревновательные задания и подвижные игры счет введения элементов, содержащих единоборства, и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т. е. к способности действовать рационально и осознанно, сообразуясь с меняющейся игровой обстановкой.

Все спортивные игры объединяет игровая деятельность, у которой много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому отдельные подвижные игры, эстафеты и

соревновательные упражнения применимы для всех спортивных игр, например, игры «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», а также линейных, встречных и комбинированных эстафет. Вместе с тем все спортивные игры имеют свою специфику и характерные особенности, которые влияют на подбор соревновательных упражнений. Большой арсенал технических приемов, которые необходимо разучить, чтобы освоить игру, требует от специалистов поиска оптимальных форм и методов обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который рекомендуется применять на стадии закрепления и совершенствования игрового навыка. т.е. совершенствовать технику передвижения можно, используя различные соревновательные эстафеты. Для этого в них вводятся беговые упражнения, различные способы передвижения, например, приставными шагами, спиной вперед, вышагивание, повороты, с выполнением прыжка под щитом или остановки в два шага и с изменением направления дальнейшего передвижения [8].

Технику владения мячом можно успешно отрабатывать как в эстафетах, так и в подвижных играх. Сначала добиваются точного выполнения ловли и передач мяча, затем быстрого, и только после этого приступают к выполнению их в условиях, приближенных к соревновательным, где постепенно наращивают сопротивление противника.

Для овладения техникой перемещения, характерного для баскетбола, рекомендуются следующие упражнения: разновидности бега с остановкой по сигналу, пятнашки с отдельного старта, эстафеты с разновидностью прыжков, подвижные игры.

При отработке и совершенствовании передачи и ловли мяча соревновательным методом используются всевозможные передачи в парах, эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах и шеренгах.

Примерными заданиями для совершенствования я выбивания и вырывания мяча в соревновательных условиях являются парные упражнения: сначала на месте, затем в движении и в сочетании с другими элементами.

Броски мяча в кольцо являются наиболее трудоемким элементом техники игры, поэтому для их совершенствования больше всего предлагается игровых заданий. После овладения техникой броска с места различными способами приступают к шлифовке их в различных условиях, сначала на месте, а затем в движении с комбинацией других элементов.

Во время соревнования или специализированной подвижной игры совершенствование бросков должно проводиться с близких, средних и дальних расстояний и из различных мест площадки, причем в различных вариантах: с места, шагом, после ведении мяча, с поворотом, в прыжке, с остановкой, броском в корзину, после передачи мяча, а также при сопротивлении соперника.

#### **1.4. Формирование действий с мячом у детей школьного возраста при обучении игре в баскетбол и особенности методики обучения**

Игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидение возможных действий противника. Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров

по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются: правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь [34 ].

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения без мяча и с мячом в руках без передачи его партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные действия. Второй вид действий более специфичный для баскетбола – ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Важнейшим принципа отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей школьного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям на уроках; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действий должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки, а также действия с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груд, ведение мяча правой рукой по прямой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

В начале основной задачей является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Поэтому в этот период

целесообразно дать много разнообразных действий, а также свободно поиграть с мячом. Нужно добиться, чтобы детям понравилось занятия с мячом, чтобы после игры они оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть. Веселье, смех – неизменные спутники ребенка.

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены, кисти лежать сзади – сборку, мышцы рук расслаблены. Не менее важно научить детей принимать, и в дальнейшем сохранять стойку баскетболиста, из которой можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. При это ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся на уровне туловища [29,32 ].

После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками стоя на месте, а затем с выходом на встречу летящему мячу, в стороны, назад и т.п. Неумение ребенка поймать мяч часто вызывает обиду. Он старается прижимать мяч к груди, а когда не успевает это сделать, мяч летит прямо в лицо. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Кстати с широко расставленными пальцами образуют как бы половину шара, в котором должен поместиться мяч. Нужно следить за полетом мяча. Как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, необходимо захватить его и подтянуть амортизирующим движением.

Выполнение ловли мяча, а также других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствуют совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях.

Параллельно в ловле мяча необходимо обучать детей передаче мяча двумя руками от груди с места, а затем в движении. Детей следует учить



передавать мяч из правильной стойки, держа его руками на уровне груди. Они должны описать мячом небольшую дугу вниз, затем на грудь, и разгибая руки вперед, от себя посылать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая руки. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует опустить вдоль туловища, что нужно стараться бросать на уровне груди партнера и мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча, дети приучаются передвигаться по площадке на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласовано с передвижением ребенка. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног, управлять мячом и поэтому часто его теряют. В результате системного обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, передвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направления движения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей школьного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке [12].

Передача мяча и броски его в корзину являются сходной по своей структуре движениями. Детей следует учить броску мяча в корзину с места или с фиксацией остановки после ловли и ведения мяча. Бросать мяч в корзину от груди с места следует из такого же исходного положения, как и в способе передачи мяча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок игрок должен описать небольшую дугу вниз и на себя и выпрямляя руки вверх, направлять мяч цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя

направляющий толчок. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не уводили локти в сторону.

При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простым и легким для детей. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не достижение при помощи этого движения определенного результата. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнование на скорость выполнения движения способствует их неправильному закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действия с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение. Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять 60-70%, удовлетворим желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучением.

В дальнейшем целесообразно применять подвижные игры, в которых результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Такие игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

После того как дети научатся правильно ловить, передавать, вести и бросать мяч четко, в быстром темпе, без особых усилий появляется возможность играть в более сложные, более близкие к баскетболу, а

также в баскетбол по упрощенным правилам. В таких играх дети должны взаимодействовать с мячом, что повышает возможность и создает условия для быстрейшего и осмысленного формирования навыков действий с мячом.

При обучении элементам баскетбола особенно важно обеспечивать сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное отношение к действиям с мячом возникает у детей только при условии, если учитель разъясняет их значение в различных ситуациях применения, объясняет, почему именно так они должны выполняться. Ребенок должен знать, почему в той или иной игровой обстановке более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их определенным способом, с определенной скоростью и в определенном направлении. Например, детям нужно объяснить, что вести мяч в игре следует только в том случае, если не можешь передать его партнеру. При приближении защитника более безопасно вести мяч дальней от него рукой и с низким отскоком. Не надо спешить, вести мяч лучше ближе к цели или на более свободное место для передачи партнера [15].

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные навыки в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

В играх с мячом необходимо учить детей согласовывать свои действия с действиями товарищей на основе дружеских взаимоотношений и сплоченности. Для этого в классе можно создать

постоянные команды, поощрять верность друзьям по команде, предостерегая детей от перехода на сторону противника.

В играх с мячом следует вырабатывать у детей привычку поступаться личными интересами ради достижения общей цели. Для этого можно использовать ограничение действий с мячом ввести дополнительные требования. Например, ограничение расстояния ведения мяча, включение задания бросать мяч ловцу после того, как мяч обойдет всех игроков команды.

Часто в играх с мячом возникает необходимость оказывать помощь игроку, попавшему в затруднительное положение, при этом иногда приходится рисковать любимой ролью в игре. К этому следует приучать детей.

В качестве одного из тактических элементов во многих играх с мячом допускается и поощряется применение игроками отвлекающих действий. Они направлены на то, чтобы отвлечь внимание противника путем ложных действий, предшествующих основным, с целью обыгрывания его. Дети среднего школьного возраста усваивают такие действия с мячом и без него. За отвлекающие действия ребята поощрялись тогда, когда это помогало освободиться от опеки товарища, выйти на свободное место для получения мяча или занять удобную позицию следить за тем, чтобы не допускался обман, являющийся прямым нарушением правил игры [ 36 ].

Игры с мячом проводятся почти на всех уроках физкультуры. Продолжительность их 15-20 минут.

Некоторые игры, подводящие к баскетболу целесообразно проводить с детьми, сочетая их с другими упражнениями спортивного характера, или с другими видами деятельности, не требующие постоянного контроля учителя. После овладения определенными действиями с мячом и структурой игры надо подвести детей к

самостоятельным играм с мячом без непосредственного руководства учителя.

### **Выводы по первой главе**

Как свидетельствует анализ специальной литературы и многолетний опыт авторов, изучение использования спортивно-игрового метода на занятиях по баскетболу со школьниками 10-12 лет, следует рассматривать как одну из ведущих проблем, определяющих тенденции к совершенствованию теории и практики вообще и особенно физического воспитания.

Анализируя литературные источники и используя опыт педагогов, мы обобщили особенности и методику использования спортивно-игрового метода на уроках физической культуры по баскетболу в общеобразовательной школе. При этом мы учитывали, что формирование умений происходит в игровой деятельности. Именно игра является тем условием, которое влияет, развивает, укрепляет способности, которые проявляются уже в среднем школьном возрасте и от того, какие будут созданы условия, зависит их дальнейшее развитие.

Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие двигательных качеств.

Если создать определенные педагогические условия, то можно ускоренно обучать младших школьников элементам игры в баскетбол через подвижные игры.

Учитель физической культуры должен содействовать выполнению технических элементов баскетбола в соревновательной деятельности, но, ни в коем случае не заставлять занимающегося торопиться, что ведет к

многочисленным ошибкам. Если школьник не может быстро выполнить тот или иной технический прием, то, прежде всего, необходимо закрепить двигательный навык, применяя упражнения способствующие совершенствованию техники.

Таким образом, начиная с 10 -12 лет для школьников доступны занятия большинством видов спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании спортивно-игрового метода на учебных занятиях по баскетболу позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

## **ГЛАВА 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы**

### **2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования**

Экспериментальные исследования на протяжении 2017-2018 годов проводились по схеме двухэтапного педагогического эксперимента.

Исследования были организованы на базе МБОУ СОШ № 5 г. Еманжелинска.

В качестве испытуемых участвовали учащиеся 6 классов 10-12 лет.

На *первом этапе* исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, проанализирована существующая практика проведения учебных занятий с учащимися.

На основании полученных результатов первого этапа была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная программа использования спортивно-игрового метода в занятиях баскетболом.

На *втором этапе* исследования осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы учащихся (6 «а» и 6 «б» классы) по 24 человека в каждой. Одна группа – контрольная, которая занималась по общепринятой комплексной программе общеобразовательной школы, другая – экспериментальная, которая занималась по разработанной методике, предусматривающей использование комплексов подвижных игр и игровых упражнений при обучении и совершенствовании элементов баскетбола на уроках физической культуры.

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя анализ рабочей документации, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, логический и математический анализ с обработкой материала эксперимента.

*Анализ* рабочей документации проводился с целью определения направленности и содержания учебных занятий по баскетболу, объема и интенсивности выполняемых нагрузок.

*Педагогическое наблюдение* применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенных программ и его содержанием.

Для определения эффективности разработанной опытно-экспериментальной программы был проведен *педагогический эксперимент*, основой которого является использование спортивно-игрового метода при проведении учебных занятий с учащимися 6 классов, а именно:

- специальные упражнения, применяемые при обучении и совершенствовании элементов баскетбола;
- применение соревновательно-игровых заданий с элементами баскетбола;
- подвижные игры с элементами баскетбола.

### **Педагогический эксперимент**

*Сутью* эксперимента является особое дозирование и сочетание средств воздействия подвижных игр и игровых упражнений на учебных занятиях с учащимися, которое заключалось в следующем:

*Контрольной группе* предлагалась общепринятая комплексная программа проведения уроков по баскетболу образовательной школы. Каждое занятие состояло в стандартном разучивании какого-либо действия, используемых при совершенствовании определенных тематикой заданий. При этом упор в занятиях делался на закрепление пройденного материала.



*Экспериментальной группе* была предложена программа, дополненная различными усложненными подвижными играми и игровыми упражнениями, направленными на развитие двигательных способностей учащихся. При этом в разученных играх упор делался на повторение материала.

Организация экспериментальной части исследования состояла из трех этапов:

*1. Конститурующий.*

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

*2. Формирующий.*

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

*3. Итоговый*

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с юными акробатами.

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся были использованы региональные тесты.

### **Содержание и методика проведения тестирования**

Перед проведением тестирования целесообразно объяснить занимающимся его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельное двигательное задание, обоснование средней оценки за все тесты.

Считается, что обучать технике тестовых упражнений и тем более проводить предварительную тренировку не следует. Это не вполне верно. Обязательно следует предварительно обучить испытуемого технике, так как неправильное выполнение упражнения существенно снижает

результат тестирования, и нужно потренироваться, чтобы подготовить организм к работе.

Перед тестированием вообще, а конкретным тестом в частности, должна быть проведена разминка, направленная на вработывание всех систем организма в целом в предшествующую работу и отдельных частей тела, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем в соответствии со спецификой теста. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тестирование надо осуществлять каждый раз в одних и тех же условиях, иначе будут получены не вполне сопоставимые результаты. Все измерения проводятся по единой методике два раза в год в одни и те же сроки.

### **Методика тестирования физических качеств**

**1. Челночный бег 4 x 9** (координационные способности). Тест позволяет оценить стартовую скорость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.

**Методика выполнения.** На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м (можно использовать разметку волейбольной площадки).

Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5 x 5 x 10 см. Испытуемый располагается за стартовой линией. По команде «Марш!» участник бежит к брускам, находящимся за противоположной линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии.

Бросать брусок через линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. в момент касания вторым бруском пола. Чтобы не возвращать всякий раз на место бруски после упражнения, можно организовать старт поочередно: вначале от одной линии, затем от другой.

**2. Подтягивание в висе (сила).** Данный тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Методика выполнения.** Испытуемый принимает на перекладине положение виса (хват сверху). Подтягивает тело до уровня подбородка (не касаясь перекладины), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, сгибание коленей и различные движения ногами не разрешаются. Девочки выполняют то же самое упражнение, но из виса лежа. Высота низкой перекладины у девочек 1-4 классов – 65 см.

**3. Вставание в сед из положения лежа на полу (силовые способности).** Данный тест предназначен для измерения силы мышц сгибателей туловища.

**Методика выполнения.** Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты. Испытуемый лежит на спине на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленных суставах на 90 градусов, расстояние между ягодицами и пятками 25-30 см. Партнер держит ноги. Спина плотно прижата к полу. Руки скрестно прижаты к груди. Пальцы касаются лопаток. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками.

**4. Наклон вперед из положения сидя (гибкость).** Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

**Методика выполнения.** На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них вправо и влево от пересечения наносится разметка в сантиметрах: с левой стороны от линии пересечения от +1 до +30 см, справа от линии пересечения от -1 до -10 см. Испытуемый (без обуви) садится справа от линии, так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения разметки, но ее не касались. Руки вперед-внутри, ладони вниз, партнер прижимает колени испытуемого рукой к полу, не позволяя сгибать ноги во время

выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется (плавно, не рывком) как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный и положительный с точностью до 0,5 см. Во время измерения расстояние между пятками должно быть 25-30 см.

#### **5. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности).**

Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.

**Методика выполнения.** Испытуемый становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала он делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка в сантиметрах измеряется от черты до самого заднего касания ног прыгуна с полом. Если испытуемый качнулся назад и коснулся пола какой-нибудь другой частью тела, попытка не засчитывается и ему предлагается совершить повторный прыжок. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

Уровень и качество физической подготовленности каждого участника оценивается преподавателем и самим испытуемым по результатам выполнения специальных двигательных тестов, контрольных упражнений, составленных на основе материала учебной программы.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся осуществляется при помощи специальных таблиц. Для того, чтобы определить уровень развития физических качеств, необходимо результаты выполнения каждого теста сопоставить с соответствующими его возрасту и полу нормативами. Желательно быстро обеспечить занимающихся информацией о результатах тестирования. Для этого и надо иметь оценочные таблицы (*Таблица 1*).

Сопоставив результат, показанный испытуемым и внесенный в протокол тестирования, преподаватель выставляет рядом соответствующий данному уровню балл, и так по всей программе

тестирования. Разделив сумму баллов, полученных испытуемым, на количество выполненных им тестов, получим средний балл, который также выставляется в графу протокола тестирования.

Важное правило: оценки в баллах за тестирование не выставляются, преподаватель записывает их только в своей рабочей тетради.

*Таблица 1*

**Таблица  
оценки результатов тестирования физической подготовленности  
школьников**

Тест	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9 м (сек)	8	12.0	13.1	14.0	12.4	13.6	14.1
	9	11.5	12.7	13.6	12.0	13.0	13.6
	10	10.9	12.2	12.7	11.5	12.2	12.3
Подтягивание (кол-во раз)	8	4	2	1	10	8	3
	9	6	3	1	12	10	3
	10	6	4	2	11	7	3
Вставание в сед из положения лежа на полу за 1 мин. (кол-во раз)	8	39	29	19	31	28	22
	9	40	33	22	32	28	25
	10	43	35	27	37	31	26
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	8	5	3	1	10	8	4
	9	5	3	1	10	6	4
	10	6	4	1	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	8	140	130	125	135	125	135
	9	150	140	130	140	130	120
	10	160	150	140	150	140	125

## **2.2. Методика разработки экспериментальной программы по использованию спортивно-игрового метода на уроках физической культуры**

Целью формирующего этапа являлся процесс использования подвижных игр и игровых упражнений в занятиях по баскетболу с учащимися 6 классов.

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было внедрить учебно-экспериментальную программу с использованием спортивно-игрового метода на уроках физической культуры по баскетболу. И в дальнейшем, с помощью батареи тестов по физической подготовленности, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп.

В представленной работе решается одна из главных задач – развитие двигательных качеств, необходимых для занятий баскетболом.

### **Организационно-методические рекомендации при разработке экспериментальной программы**

Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку, включаются в каждое занятие. При изучении и совершенствовании упражнений, направленных на развитие отдельных двигательных качеств, нужно помнить о том, что применяя, например, силовые упражнения, необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление. Развивать выносливость рекомендуется постепенно, включая с этой целью специальные упражнения. Следует дозировать упражнения, постепенно увеличивая нагрузку за счет количества повторений и продолжительности выполнения упражнений при умеренной интенсивности.

На основании анализа современной научно-методической литературы и экспериментальных исследований, проведенных нами, установлено, что при обучении элементам баскетбола необходим комплексный целенаправленный подход к развитию специальных двигательных качеств. С этих позиций определенный интерес представляют обучающие программы, составленные из комплексов специальных упражнений игрового характера и подвижных игр.

### **Комплекс специальных упражнений, используемых в экспериментальной группе**

Прежде чем приступить к работе с мячом, необходимо показать учащимся как правильно надо бежать (с пятки на носок), дать классу попробовать (пробежать 1-2 круга по залу), затем остановить класс у средней линии зала около боковой линии волейбольной разметки и показать прыжок под корзиной.

Техника прыжка: ученик разбегается до боковой линии трапеции 3-секундной зоны, делает длинный стопорящий шаг на пятку правой ногой, затем короткий шаг левой и прыжок вверх, отталкиваясь носком левой ноги; правая рука вытягивается вверх, имитируя бросок в корзину, колено правой ноги поднято высоко вверх; приземляется игрок на обе ноги.

### ***Соревновательно-игровые задания с элементами баскетбола***

1. Прыжки со скакалкой в движении.
2. «Челночный» бег спиной вперед.
3. «Дробь» на месте, по сигналу — ускорение.
4. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок перед грудью (за спиной, перед грудью и за спиной, отжаться, присесть, повернуться на 360°) и поймать мяч.
5. Держать мяч над головой, отпустить его за спину, повернуться и поймать.

6. Стойка ноги врозь, мяч за спиной; с отскоком от пола перевести мяч под ногами вперёд.
7. Передача двух мячей на месте и в движении в парах.
8. Передача мяча в положении лёжа на спине одного из партнёров.
9. Передача мяча на малом расстоянии между партнёрами в максимальном темпе.
10. Передача мяча во встречных колоннах.
11. Бег по кругу по часовой стрелке, передавая мяч соседу; по сигналу изменить направление движения.
12. Передача мяча в движении в тройках со сменой мест («восьмёрка»).
13. Передача мяча в тройках с заслоном 3 x 3, 4 x 4.
14. Передача мяча с обводкой фишек, обручей.
15. Передача мяча на месте с приседанием.
16. Передача мяча одной рукой в упоре лёжа.
17. В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
18. В направлении, указанном учителем жестом, остановка по сигналу с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.
19. Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.
20. Пробегая рядом, взять мяч из рук учителя, выполнить бросок после двойного шага.
21. Ведение, двойной шаг, вместо броска передача мяча партнеру.
22. Броски в кольцо в парах, тройках, четвёрках после двойного шага.
23. Передача в паре двух мячей в движении с двойным шагом и броском в кольцо.
24. Ведение, передача назад партнёру, который выполняет двойной шаг и бросок в кольцо.
25. Передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита.



26. Подбор мячей в паре (игроки стараются подобрать и забросить мяч в кольцо).

В *Приложении № 1* мы представили еще несколько спортивно-игровых заданий, которые мы применили с учащимися экспериментальной группы.

***Комплекс специальных упражнений с баскетбольным мячом направленный на развитие координационных способностей, применяемых в экспериментальной группе***

1. И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу (движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч):

1-2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться – вдох;

3-4 – и.п. – выдох. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – ноги врозь пошире, руки в стороны, мяч в правой руке:

1 – поворот туловища вправо, взять мяч в левую;

2 – поворот влево, взять мяч в правую руку;

3-4 – то же.

*Повторить 6-8 раз.*

3. И.п. – ноги вместе, мяч в руках внизу (ноги в коленях не сгибать):

1 – мяч вверх;

2 – шаг левой ногой назад на носок, прогнуться;

3 – и.п.;

4 – то же правой ногой.

*Повторить 8-10 раз.*

4. И.п. – сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках:

1 – наклон к носку правой (левой) ноги, выпрямляя руки;

2 – выпрямиться, мяч к груди.

*Повторить 10-12 раз.*

5. И.п. – лежа на спине, мяч за головой: перекат на живот и обратно с мячом

в руках (чередовать перекал в правую и левую сторону).

6.И. п. – лежа на животе, руки прямые на мяче на полу, голова опущена: приподняв голову и плечи, поочередно поднимать ноги.

*Повторить 6-8 раз.*

7.И. п. – стоя на коленях, мяч в руках:

1 – сесть вправо с мячом в руках, выпрямиться;

2 – сесть влево, выпрямиться.

*Повторить 6-8 раз.*

8.И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между ног, руки в стороны; выполнить наклон влево – вправо, коснуться коленями пола.

*Повторить 10-12 раз.*

9. Во время ходьбы передать мяч из одной руки в другую перед собой, руки прямые.

10. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.

11. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.

12. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.

13. Мяч подбросить вверх, хлопок под ногой, поймать мяч.

14. Мяч за спиной, бросить его вперед-вверх через голову, поймать мяч.

15. Мяч бросить вверх, присесть, коснуться руками пола, поймать мяч.

16. Мяч в левой руке, сделать широкий шаг правой ногой и передать мяч под ногой в правую руку; шаг левой, мяч передать из правой руки в левую и т. д.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

17. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, с поворотами влево, вправо..

18. Ведение с изменением высоты отскока.

19. Ведение с изменением направления (обводка стоек) левой, правой рукой.

20. Ведение мяча приставными шагами.

21. Ведение мяча с разворотами.

22. Ведение мяча в приседе.

23. Лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбросить и поймать мяч

двумя руками.

24. Лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывание мяч верхом из руки в руку.

25. Лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбросить мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

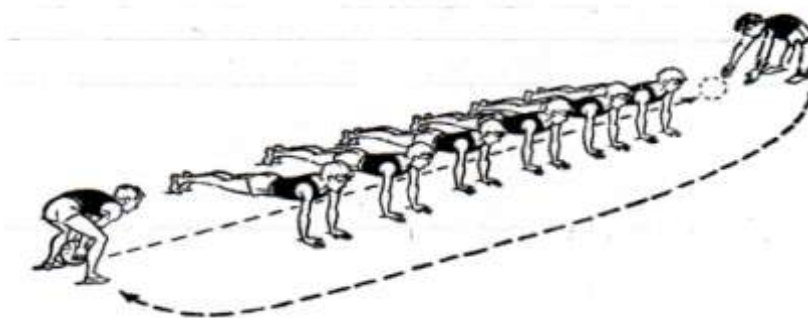
*Каждое упражнение повторить 10-12 раз.*

В Приложении № 2 представлены еще два комплекса специальных упражнений для баскетболистов, которые мы применили с учащимися экспериментальной группы.

### **Подвижные игры, применяемые в экспериментальной программе для баскетболистов**

#### **Прогони мяч под игроками**

Игроки ложатся на живот в шеренги на расстоянии одного метра друг от друга. На правом фланге шеренги стоит игрок с мячом. По сигналу игрок с мячом кричит: «Упор лежа!» и все игроки принимают это положение.



Направляющий прогоняет мяч под игроками на левый фланг шеренги, а сам занимает положение упора лежа в начале шеренги. Левофланговый, приняв мяч, дает команду: «Ложись!», после чего все игроки ложатся на живот, а игрок с мячом бежит на правый фланг,

перепрыгивая через лежащих, выполняет ведение с броском по корзине до обязательного попадания и возвращается назад. Добегая до своей шеренги, он дает команду: «Упор лежа!» и эстафета продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой первыми займут свои места.

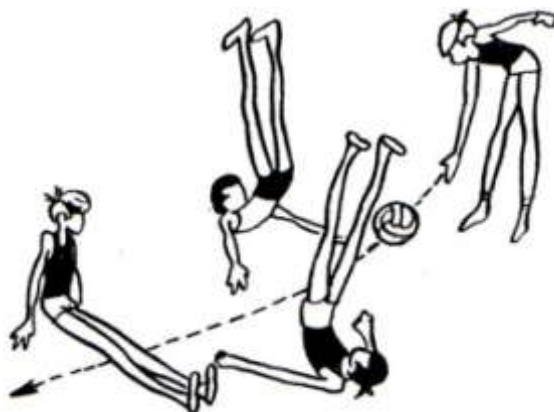
### **Помоги товарищу**

Игроки бегают по площадке, передавая мяч друг другу и, тем самым, спасаются от водящего. Их задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, т.к. игрока с мячом осаливать нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока.

Водящий, если представился момент, может осалить мяч в руках играющего или на лету, перехватывая его. При удачной попытке идет смена ролей.

### **Туннель**

Игроки в каждой команде садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен игроков другой шеренги. В конце каждой шеренги стоят два игрока.



По сигналу игрок 1 каждой команды бросает баскетбольный (набивной) мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив. Чтобы пропустить мяч, участники делают перекат назад, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начало шеренги. В это время

замыкающий шеренгу встает, чтобы получить мяч, брошенный игроком 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### **Слалом с мячом**

Учащиеся располагаются попарно. На каждую пару баскетбольный мяч. Один в паре – ведущий (без мяча), второй – ведомый (с мячом).

По сигналу бегом перемещаются по площадке. Ведомые с ведением мяча должны повторять его путь. За потерю мяча ведомому начисляется штрафное очко. Через определенное количество времени играющие меняются ролями.

### **Пятнашки с ведением**

По жребию игроки одной из команд располагаются по всей баскетбольной площадке. Два игрока другой команды, выполняя ведение мяча, стараются приблизиться к соперникам и запятнать их руками, за что начисляется выигрышное очко.

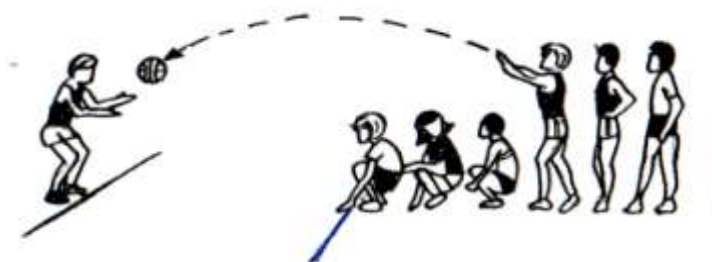
Игра продолжается пять минут, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

### **Передал - садись**

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов с мячом в руках.

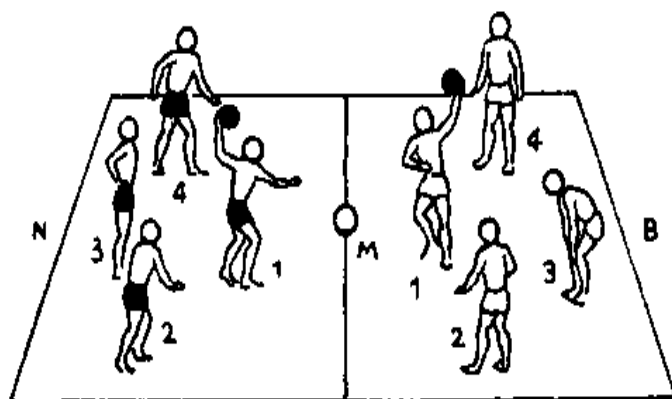
По сигналу руководителя капитан передает мяч обусловленным способом первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.



Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правила

### **Мяч – мишень**

Две команды стоят на половинах баскетбольной (волейбольной) площадки, на середине которой лежит мяч. Первые номера каждой команды с мячом встают на соответствующую дистанцию (3-5)м.



По сигналу игроки бросают свои мячи в мяч, находящийся в центре площадки. Их задача – ударами своих мячей перегнать центральный мяч за лицевую линию противника.

### **Правила:**

- Если мяч проходит мимо цели или уходит на половину противника, один из членов этой команды должен пойти за мячом и передать его своему партнеру, чтобы возобновить игру.
- Если мяч выходит за пределы площадки (за боковые линии), то мяч устанавливается по середине площадки, напротив того места, где он вышел из игры, и игра возобновляется.

### **Светофор**

**Вариант 1.** Все играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке в разных направлениях. Один учащийся с двумя флажками в руках («светофор») располагается в центре площадки

или свободно перемещается по ней. Если он опустил руки с флажками вниз, то все игроки выполняют ведение мяча шагом, если вверх поднят красный флажок – ведение на месте, а если зеленый – ведение бегом.

Если учащиеся слабо владеют ведением мяча, то перемещение выполняется в двух направлениях (по правой половине зала – в одном направлении, а по левой – в другом).

**Вариант 2.** Игроки получают штрафные очки за потерю мяча, за столкновение и за нарушение правил перед «светофором».

### **Броуновское движение (Молекулы)**

Эта игра названа «Броуновское движение», так как происходящее на площадке во многом этому соответствует. Но для детей начальной школы название оказалось слишком сложным, и они дали игре свое название – «Молекулы». Поэтому игра имеет двойное название.

Игра используется на начальном этапе обучения и прекрасно подходит для разминки. С нее следует начинать обучение всем остальным играм.

**Вариант 1.** Все играющие – «молекулы». Они свободно бегают («летают») по площадке в разных направлениях и с разной скоростью. Главная задача – не задевать друг друга. Для этого надо сильнее согнуть ноги в коленях и использовать остановки и повороты. Кроме того, нужно уметь рассчитывать скорость движения, чтобы вовремя повернуть или остановиться.

Первоначально все перемещаются медленно, но по мере освоения (или по указанию учителя) все быстрее.

В игре используют разные варианты бега: грудью, спиной или боком вперед – и их сочетания, а также бег приставным и обычным шагом.

**Вариант 2.** Игра дополняется двумя чередующимися командами: «Жарко!» – все молекулы летают быстро, «Холодно!» – ходят спокойно.

Впоследствии вместо команд учитель может использовать зрительные сигналы.

**Вариант 3.** Игра проводится с подсчетом штрафных очков. За касание какого-либо игрока или предмета дается 1 штрафное очко, за столкновение – 3 штрафных очка. За умышленное столкновение игрок удаляется с площадки на 1 мин. Или до конца игры (если нарушение повторное).

### **Зеркало**

**Вариант 1.** Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг другу на расстоянии 3-4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде учителя игроки меняются ролями.

**Вариант 2.** То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

### **Дирижер**

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде учителя игроки меняются ролями.

### **Одиннадцать**

Игра проводится группами по 7-10 игроков. Каждая группа образует круг и играет самостоятельно.

Один игрок с мячом начинает игру. Передавая мяч любому игроку, он громко говорит: «Раз!». Все остальные передачи делаются молча. Игрок, которому достанется одиннадцатая передача, должен оттолкнуть мяч, а не ловить его. Затем игра начинается сначала.

Игрок, нарушивший правила, временно выходит из игры и выполняет штрафные упражнения, определяемые учителем, после чего во время паузы возвращается.

Считается, что игрок нарушил правила, если он:



- не сказал вначале: «Раз!»;
- поймал одиннадцатый мяч;
- шумел или считал вслух;
- долго стоял с мячом в руках;
- вернул мяч игроку, от которого получил его;
- передал мяч рядом стоящему игроку;
- выполнял передачи одному и тому же игроку;
- не поймал мяч при хорошей передаче;
- сделал неточную передачу;
- выполнил не соответствующую заданию передачу.

Во время игры можно выполнять любые передачи или только те, которые укажет учитель: например, только с отскоком от пола или только одной рукой и т.п.

### **Прилипала**

**Вариант 1.** Игра проводится в паре. Один игрок свободно бегает по всей площадке, а второй – рядом с ним, стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера. Через некоторое время игроки меняются ролями.

**Вариант 2.** Аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя: если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

В *Приложении № 3* мы представили еще несколько подвижных игр с элементами баскетбола, которые мы применили с учащимися экспериментальной группы.

### 2.3. Экспериментальная проверка эффективности разработанных комплексов спортивно-игровых заданий

В нашей работе исследовался контингент учащихся 6 классов, уровень физической подготовленности которых примерно одинаков, что видно из представленных ниже таблиц и диаграмм (Таблицы 2, 3 и Рис.1,2).

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	16,7	5	20,8	8	33,3	5	20,8	6	25
«4»	5	20,8	4	16,7	6	25	4	16,7	5	20,8
«3»	11	45,8	10	41,7	8	33,3	10	41,7	8	33,3
«2»	4	16,7	5	20,8	2	8,3	5	20,8	5	20,8
<b>Качественный показатель</b>	9	37,5	9	37,5	14	58,3	9	37,5	11	45,8

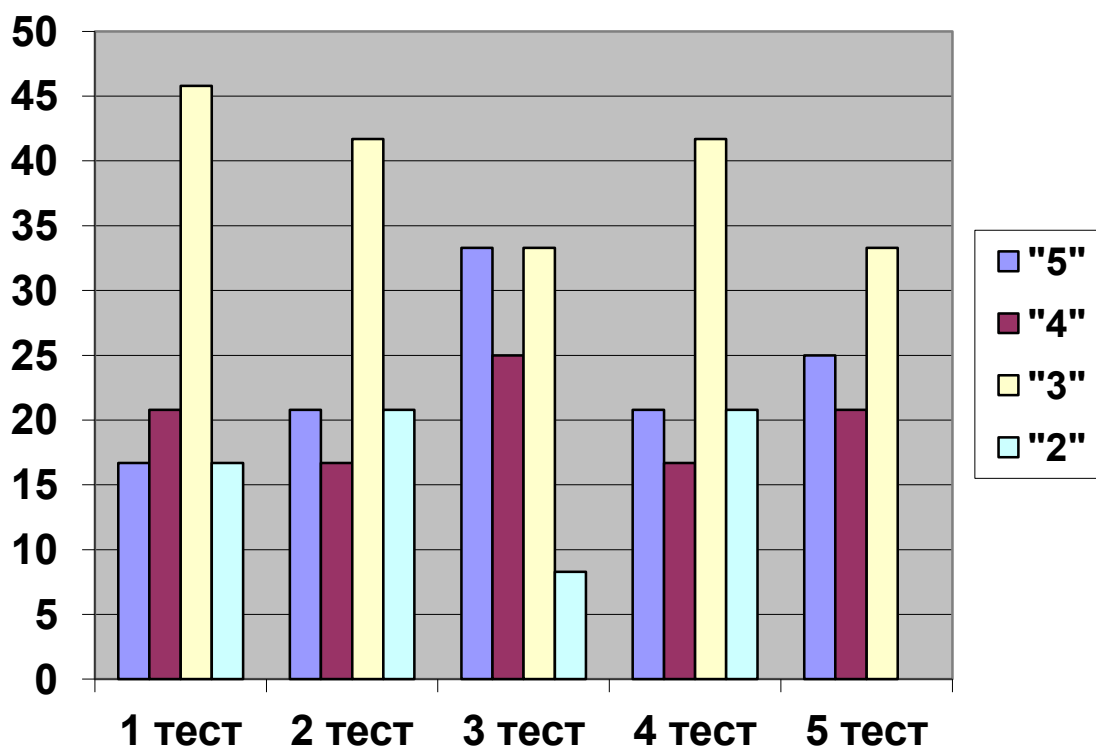
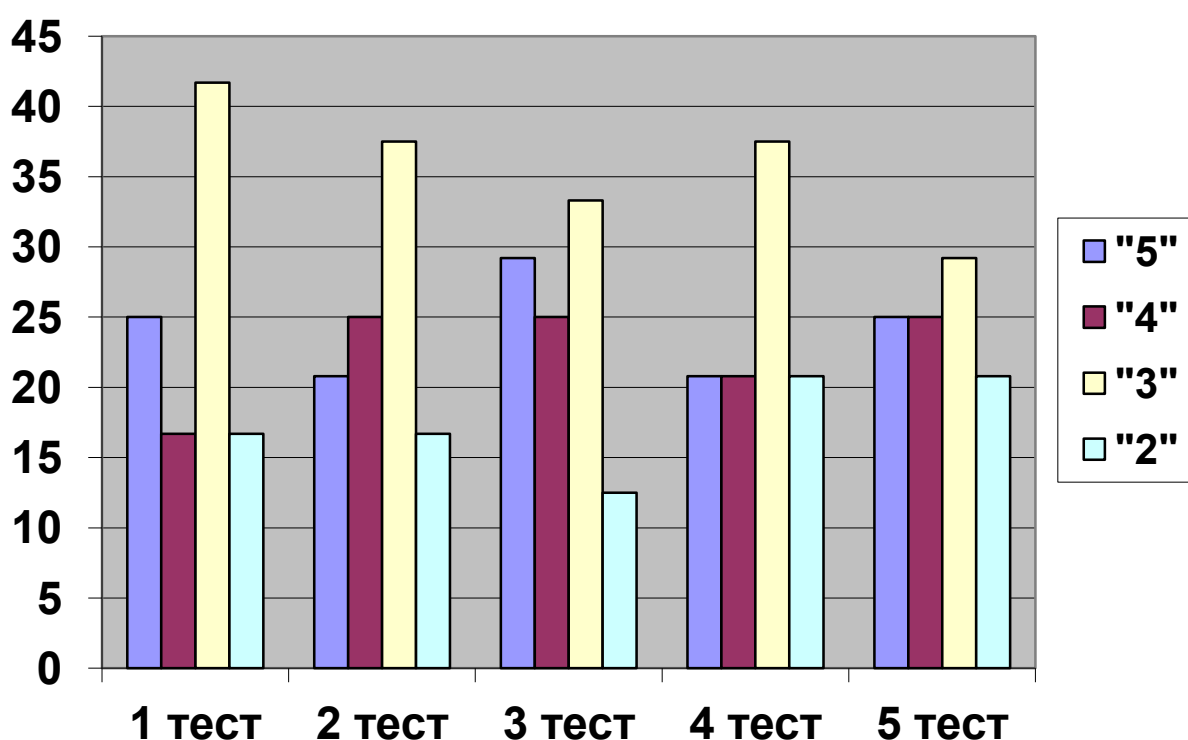


Рис. 1. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на первоначальном этапе тестирования»

Таблица 3

Первоначальное тестирование экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Ко л- во уч- -ся	%	Кол -во уч- -ся	%	Кол -во уч- -ся	%	Кол -во уч- -ся	%	Кол -во уч- -ся	%
«5»	6	25	5	20,8	7	29,2	5	20,8	6	25
«4»	4	16,7	6	25	6	25	5	20,8	6	25
«3»	10	41,7	9	37,5	8	33,3	9	37,5	7	29,2
«2»	4	16,7	4	16,7	3	12,5	5	20,8	5	20,8
Качественный показатель	10	41,7	11	45,8	13	54,2	10	41,6	12	50



**Рис. 2.** Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования»

### Выводы по второй главе

Соревновательно-игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Применительно к обучению элементам баскетбола, в которой большой арсенал технических приемов, требуются оптимальные формы и методы обучения. Соревновательно-игровой метод мы применяли на стадии закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Для повышения эффективности учебных занятий по баскетболу с учащимися при их планировании должны иметь место подвижные игры и игровые упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические

нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

При разработке опытно-экспериментальной программы использования спортивно-игрового метода на уроках по баскетболу с учащимися, мы исходили из того, что применение таких игр является одним из эффективных средств физического воспитания. У юных баскетболистов процесс формирования, развития и совершенствования двигательных способностей следует корректировать в первую очередь игровой направленностью.

На констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг двигательной подготовленности учащихся позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а затем проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.

### ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

#### 3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности учащихся в процессе опытно-экспериментальной работы

В нашей работе исследовался контингент учащихся 6 классов, уровень физической подготовленности которых примерно одинаков.

Анализ результатов исследования дал возможность проследить в динамике и установить прирост изучаемых показателей в экспериментальной и контрольной группах.

Текущее тестирование учащихся обеих групп (ЭГ и КГ) показало следующие результаты, отраженные в *Таблицах 4 и 5* и *Рис. 3 и 4*.

*Таблица 4*

#### Текущее тестирование контрольной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Ко л- во уч- -ся	%	Кол -во уч- ся	%	Кол -во уч- ся	%	Кол -во уч- ся	%	Кол -во уч- ся	%
«5»	5	20,8	5	20,8	8	33,3	5	20,8	6	25
«4»	5	20,8	4	16,7	7	29,2	4	16,7	6	25
«3»	13	54,2	12	50	8	33,3	13	54,2	10	41,7
«2»	1	4,2	3	12,5	1	4,2	2	8,3	2	8,3
Качественный показатель	10	41,6	9	37,5	15	62,5	9	37,5	12	50

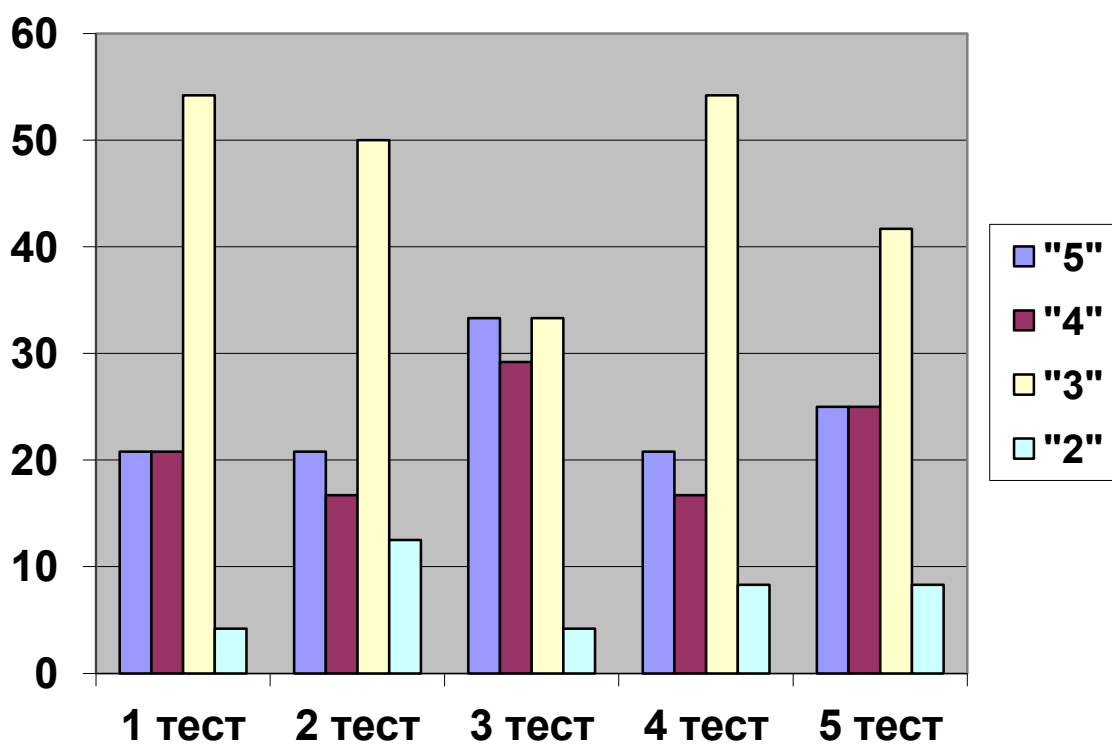
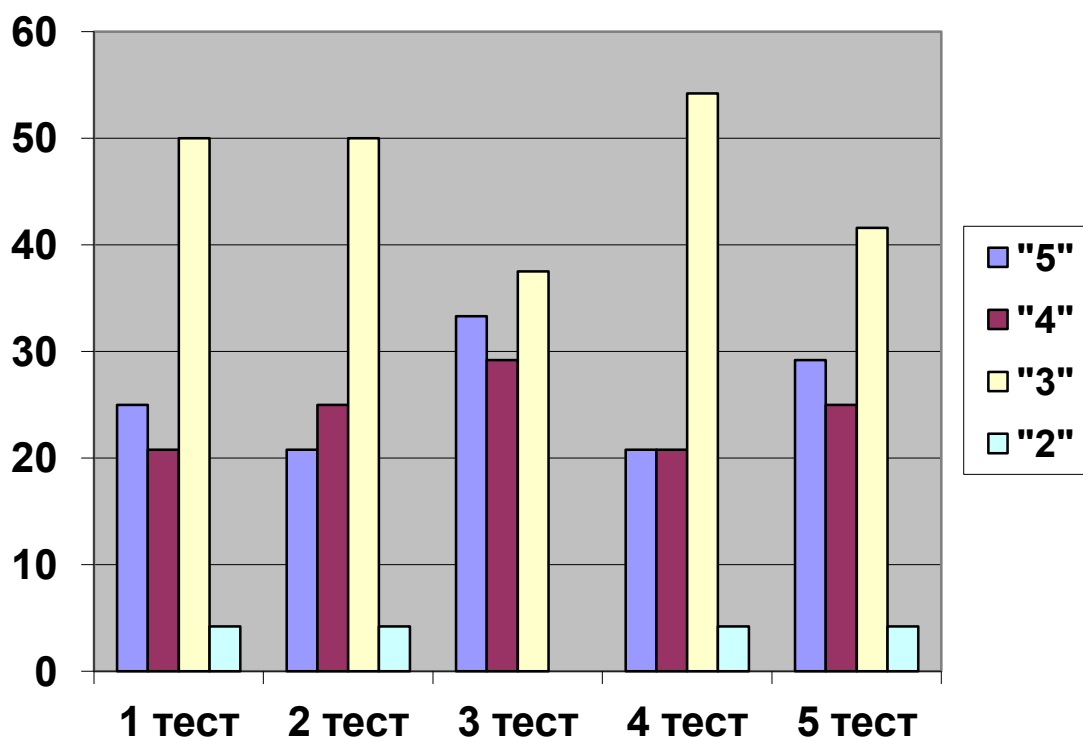


Рис. 3. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на текущем этапе тестирования»

Таблица 5

#### Текущее 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	25	5	20,8	8	33,3	5	20,8	7	29,2
«4»	5	20,8	6	25	7	29,2	5	28,8	6	25
«3»	12	50	12	50	9	37,5	13	54,2	10	41,6
«2»	1	4,2	1	4,2	0	-	1	4,2	1	4,2
Качественный показатель	11	45,8	11	45,8	15	62,5	10	41,6	13	54,2



**Рис. 4.** Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования»

Исследования показали, что после занятий с применением разработанной нами методики использования комплекса подвижных игр и игровых заданий прирост показателей уровня физической подготовленности произошел в значительной степени в экспериментальной группе.

Анализ результатов тестирования, отраженный на *Рис.1 и 2* показывает, что в начале года качественные результаты оценки быстроты в ЭГ составили 41,7 % от группы, в середине года этот результат увеличился до 45,8 %, а к концу учебного года показатель составил 66,7 %

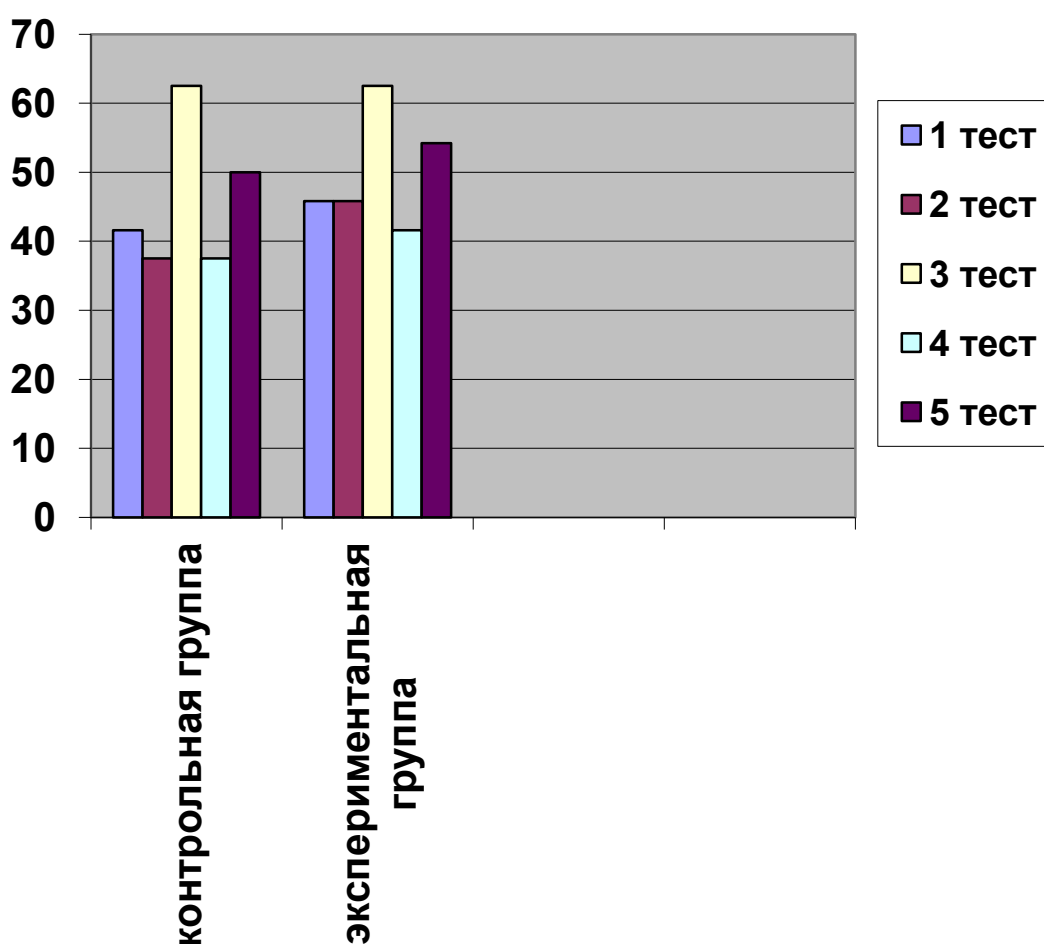
Качественные результаты оценки координационных способностей в начале года составил в экспериментальной группе 45,8 %, в середине года остался на том же уровне 45,8 %, а в конце года вырос до 62,5 %.



При определении гибкости, качественный показатель группы в начале года составил 54,2 %, в середине года 62,5 %, а к концу года этот показатель повысился до 70,8 %.

При определении силовых способностей качественный показатель экспериментальной группы в начале года составил 41,6 %, в середине года при повторном тестировании остался на этом же уровне, а в итоговом тестировании вырос до 58,4 %.

Приведенный ниже *Рис. 5* дает возможность наглядно проследить динамику результатов текущего тестирования учащихся контрольной и экспериментальной групп.



**Рис.5.** Диаграмма «Сравнительная характеристика результатов текущего тестирования контрольной и экспериментальной групп»

### 3.2. Оценка результатов опытно-экспериментальной работы и их обсуждение

Итоговое тестирование учащихся контрольной и экспериментальной групп проводилось в апреле 2018 года. Полученные результаты представлены в *Таблицах 6,7 и Рис. 6,7*, приведенных ниже.

Таблица 6

#### Итоговое тестирование учащихся 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	25	5	20,8	8	33,3	5	20,8	7	29,2
«4»	5	20,8	5	20,8	8	33,3	4	16,7	6	25
«3»	12	50	13	54,2	8	33,3	14	58,3	10	41,6
«2»	1	4,2	2	4,2	0	-	1	4,2	1	4,2
Качественный показатель	11	45,8	10	41,6	16	66,6	9	37,5	13	54,2

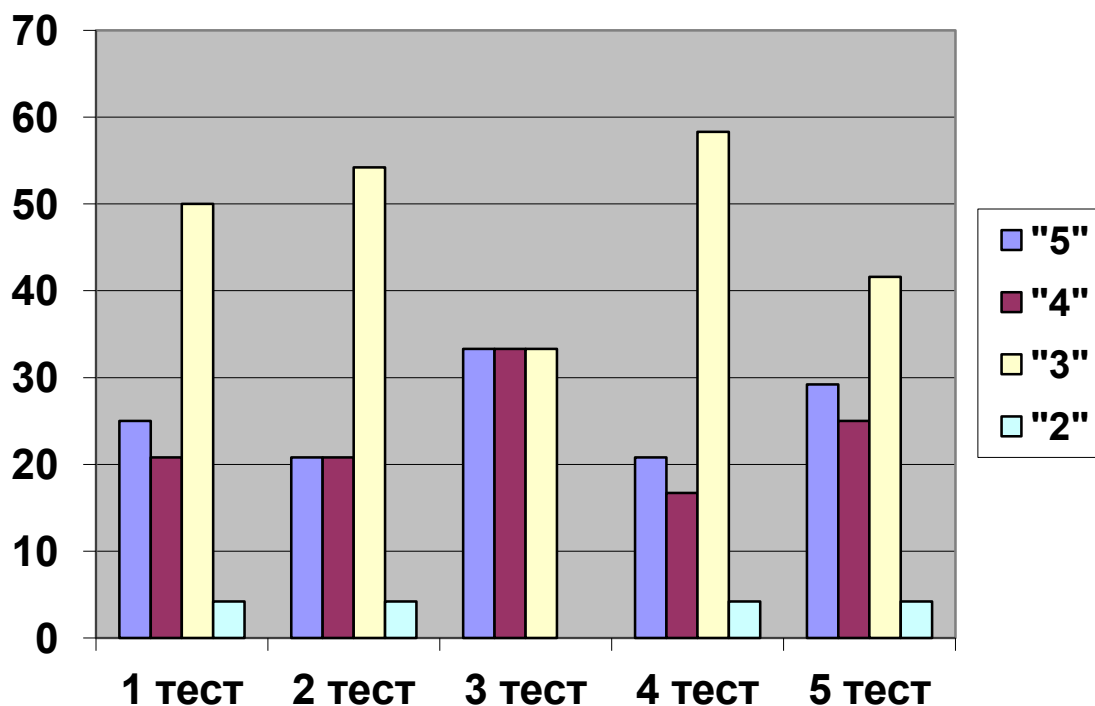


Рис. 6. Диаграмма «Результаты итогового тестирования учащихся контрольной группы»

Таблица 7

## Итоговое тестирование учащихся экспериментальной группы

Оценки	1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
	Кол-во учащихся	%	Кол-во учащихся	%	Кол-во учащихся	%	Кол-во учащихся	%	Кол-во учащихся	%
«5»	9	37,5	7	29,2	12	50	7	29,2	7	29,2
«4»	7	29,2	8	33,3	5	20,8	7	29,2	7	29,2
«3»	8	33,3	9	37,5	7	29,2	9	37,5	9	37,5
«2»	0	0	0	0	0	0	1	4,2	1	4,2
Качественный показатель	11	45,8	10	41,6	16	70,8	9	58,4	13	58,4

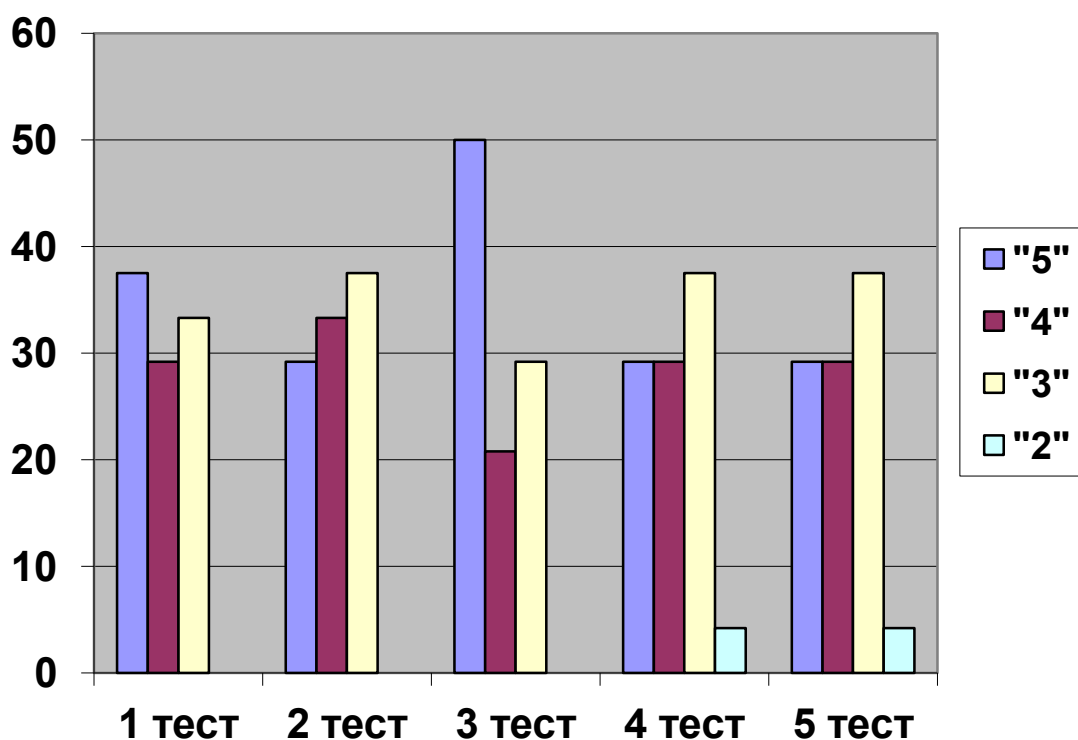


Рис. 7. Диаграмма «Результаты итогового тестирования учащихся экспериментальной группы»

**Сравнительные показатели уровня физической  
подготовленности учащихся на всех этапах тестирования**

Физические качества	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Начало года	Середина года	Конец года	%	Начало года	Середина года	Конец года	%
<b>Скоростные способности</b>	41,7	45,8	66,7	25	37,5	41,6	45,8	8,3
<b>Координационные способности</b>	45,8	45,8	62,5	16,7	37,5	37,5	41,6	4,1
<b>Гибкость</b>	54,2	62,5	70,8	16,6	58,3	62,5	66,6	8,3
<b>Силовые способности</b>	41,6	41,6	58,4	16,8	37,5	37,5	37,5	0
<b>Скоростно-силовые способности</b>	50	54,2	58,4	8,4	45,8	50	54,2	8,4

Как показало первичное тестирование учащиеся контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень развития физических качеств.

Если в контрольной группе (КГ) количество детей, сдавших первый тест на положительные оценки равно 9, то в экспериментальной группе таких детей было 10. Количество удовлетворительных оценок в контрольной группе в этом же тесте – 11, то в экспериментальной группе – 10.

Количество неудовлетворительных оценок в данном тесте одинаково – по 4 человека.

Во втором тесте, определяя координационные, способности, количество положительных оценок в контрольной группе – 9, в экспериментальной группе – 11; удовлетворительных оценок соответственно в КГ – 10, в ЭГ – 10; количество неудовлетворительных оценок в контрольной группе – 5, в экспериментальной - 4.

Подобная тенденция прослеживается и в остальных результатах первоначального тестирования, т.е. разница в количестве положительных, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок в обеих группах

незначительна. Это лишний раз подтверждает, что в начале опытно-экспериментальной работы обе группы находились в равных условиях.

После того, как мы начали применять разработанную нами опытно-экспериментальную методику использования спортивно-игрового метода на уроках физической культуры по баскетболу, показатели физической подготовленности изменились. Это видно из результатов текущего тестирования.

Сравнивая результаты текущего тестирования можно увидеть, что в экспериментальной группе прирост положительных оценок более значительный, чем в контрольной группе. Кроме того, количество неудовлетворительных оценок в ЭГ сократилось, т.е. уже прослеживаются отдельные различия между показателями ЭГ и КГ.

Но более явную разницу в показателях тестирования можно проследить, анализируя результаты итогового тестирования (*Таблицы 6, 7 и Рис. 6, 7*).

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования, то становится очевидным – к концу эксперимента показатели экспериментальной группы оказались гораздо выше показателей контрольной группы, что лишний раз доказывает эффективность применяемой нами опытно-экспериментальной программы использования спортивно-игрового метода для развития и совершенствования двигательных качеств учащихся 6 класса на занятиях физической культуры по баскетболу.

### **Выводы по третьей главе**

- результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню физической подготовленности испытуемые экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы;

- прослеживается динамика показателей физической подготовленности в обеих группах;
- экспериментальная проверка эффективности разработанной нами программы показывает достоверный прирост всех показателей физической подготовленности юных баскетболистов экспериментальной группы на всех этапах нашего исследования;
- при анализе диаграмм видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество детей, которые справились с тестами, но и количество занимающихся, качественно улучшивших свои результаты;
- анализ результатов оценивания двигательных способностей занимающихся по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество неудовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы выше.

Все это говорит о том, что применение наших методик при проведении учебных занятий по баскетболу с учащимися 6 классов положительно влияет на развитие двигательных способностей испытуемых.

## Заключение

Баскетбол в отечественной системе физического воспитания является самым доступным и демократичным для широких масс населения методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания.

Занятия баскетболом предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие.

Методические рекомендации и программа проведения уроков в общеобразовательных школах имеет огромное значение в процессе многолетней подготовки. На этом этапе закладывается фундамент, на чем в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство юного баскетболиста. При определении перспективности учебных занятий по баскетболу нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций, применять современные научно-обоснованные методы объективной оценки каждого ребенка в овладении игрой.

При планировании учебных занятий с юными баскетболистами обязательно нужно учитывать их возрастные особенности, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует

воспитанию личности в целом. Таким образом, спортивно-игровой метод — один из комплексных средств воспитания: он направлен на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера занимающихся.

Спортивно-игровой метод является одним из важнейших средств формирования двигательных способностей юных баскетболистов. Разнообразные движения и действия учащихся во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека.

Проблема развития двигательных способностей юных баскетболистов при использовании спортивно-игрового метода является актуальной и носит междисциплинарный характер. Использование спортивно-игрового метода на занятиях баскетболом влияет не только на развитие физических качеств, формирование двигательных навыков, но и создает устойчивый интерес к занятиям.

Двигательная активность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у учащихся пути к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватывающей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Активная



двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

Предложенный нами комплекс специальных упражнений и соревновательно-игровых заданий позволяет эффективно решать задачи развития двигательных способностей юных баскетболистов.

В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что комплексная целенаправленная программа использования спортивно-игрового метода в учебном процессе по баскетболу с учащимися 6 классов позволит обеспечить эффективный процесс формирования и совершенствования их двигательной подготовленности.

## Список литературы

1. Адашкявичене, Э.И. Баскетбол для школьников: из опыта работы / Э.И. Адашкявичене. – Москва : Просвещение, 1983. – 79 с. : ил.
2. Астанин, М.В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / Максим Валерьевич Астанин ; Рос. федерация баскетбола.(РФБ), г. Москва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 9–13.
3. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. – М.,1991.
4. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. — М.: Физкультура и спорт, 1996.
5. Буйлова, Л.А. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников (на примере баскетбола) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Буйлова Любовь Анатольевна ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2005. – 23 с. : ил
6. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Власов Александр Михайлович ; Всерос. науч.- исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2004. – 142 с.
7. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. — М.: Физкультура и Спорт, 1997.- 480с.
8. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва, 2008.
9. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.

10. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для вузов/И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; ред.Н.Н.Маликов. 3-е изд., стер.- М.: Академия, 2009.
11. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред. Л. Ю. Поплавского, 2014.
12. Голомазов, С.В. Возрастная динамика проявления быстроты и целевой точности у школьников и юных баскетболистов / С.В. Голомазов, Н.В. Сквородникова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 2–4.
13. Германов Г.Н., Цуканова Е.Г Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2011. № 4 (74). С. 29-34.
14. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
15. Грачев О.К. Физическая культура: учеб.пособие для вузов/О.К.Грачев.-М.; Ростов н/Д:МарТ, 2005.
16. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том
17. Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
18. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 7. - С. 34-37.
19. Дулин, А. Л. Баскетбол в школе / А. Л. Дулин. Ижевск, 1996. — С. 89–94.
20. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
21. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

22. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
23. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. — М., 2002.  
Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. — М., 1999.
24. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
25. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: программы общеобразоват. учрежд. /В.И.Лях,А.А.Зданевич; М-во образ.и науки Рос.Федерации.-2-е изд.-М.:Просвещение,2005
26. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [ Текст]:учебное пособие/ Г. П. Коняхина; Челяб. гос. пед. ун-т.-Челябинск: Издат. центр "Урал. акад.", 2013.
27. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
28. Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.
29. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена: учебно-методическое пособие / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— М.: Прометей, Московский педагогический государственный университет, 2013. 140— с.
30. Кузин, В. В Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С.А. Полиевский. М.: Физкультура и спорт, 2002. -С. 34.

31. Лихачев, О.Е. Самостоятельная тренировка баскетболистов / О.Е. Лихачев, В. А. Горячев Смоленск, 1997. — С. 10–12.
32. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
33. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
34. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
35. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. - Волгоград, 1994.- 35с.
36. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005. – 56 с.
37. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
38. Нестеровский, Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол / Д. И. Нестеровский. Пенза: ПГПУ, 1997. — С. 30.
39. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. Е.А.Черновой. — М., 2002.
40. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им.
41. П.Ф.Лесгафта, 2008г. - 62 с.
42. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2006.

43. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
44. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: учеб. Для вузов/ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов.- 5-е изд., стер.- М.:Академия, 2008.
45. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
46. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
47. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 171–173.
48. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. – 112 с.
49. Сортэл, Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков /Н. Сортэл. -М: Астрель, АСТ. 2002. -С. 69–71.
50. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
51. Федосеев В. В. На уроках баскетбола // Физкультура в школе. 1995. № 2. С. 26-27.
52. Физическая культура [Текст]:учебник для вузов/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.-Москва: Юрайт, 2013.
53. Физическая культура [Текст]:учебник для вузов/ ред. М.Я. Виленский.-Москва:КноРус,2012.

54. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
55. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. Омск, 1991. 60 с.
56. Яхонтов, Е. Р. Мяч летит в кольцо / Е. Р. Яхонтов Ленинград, Лениздат, 1984. -С. 10–12.
57. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000, 58 с.

***Интернет-ресурсы:***

58. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
59. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
60. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
61. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.
62. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
63. [http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1) - «ФизкультУРА».
64. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>.
65. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
66. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»  
<http://cyberleninka.ru/>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Спортивно-игровые задания

##### **Задание 1**

Пробежать 3 круга по залу против часовой стрелки, сделать прыжки под основными корзинами.

##### **Задание 2.**

Пробежать 3 круга по часовой стрелке, сделать прыжки под корзинами.

##### **Задание 3**

Провести мяч правой рукой 2 круга против часовой стрелки между линиями волейбольной и баскетбольной разметок. Если мяч укатился, необходимо догнать его, встать на свое место и продолжить ведение.

##### **Задание 4**

Провести мяч 2 круга за направляющим по часовой стрелке левой рукой.

##### **Задание 5**

Вести мяч попеременно правой рукой к левой ноге и левой рукой к правой ноге. Когда дети ведут мяч, учитель наблюдает и подмечает общие ошибки, а также нарушения (обгон, толчки и т.д.). Нарушителя наказывают посадкой на скамейку на 1—2 мин.

*Возможные ошибки:* ученик не бежит, а прыгает с ноги на ногу; не толкает, а бьет мяч ладонью; ведет мяч не вперед, а вертикально.

##### **Задание 6**

По команде (свистку) учителя дети разбегаются по всему залу и самостоятельно водят мяч только правой рукой, не бросая его в корзину; по второму сигналу (свистку) замирают на месте. В момент остановки учитель делает замечания по технике ведения. Затем то же задание выполняется только левой рукой.



*продолжение Приложения 1***Задание 7**

Провести 2 круга мяч правой рукой (против часовой стрелки), 2 круга левой рукой с поворотом в противоположную сторону и 2 круга попеременно правой и левой рукой. После этого класс строит в колонну по одному перед первым кругом лицом к противоположному щиту.

**Задание 8**

Провести мяч правую половину 1-го круга правой рукой, левую половину 2-го круга — левой рукой и правую половину 3-го круга — правой. Каждый ученик начинает выполнять задание по команде учителя. Вторую попытку начинают с левой стороны 1-го круга и заканчивают с левой стороны 3-го круга.

**Задание 9**

Провести мяч правой рукой до противоположной лицевой линии волейбольной разметки и там остановиться (затормозить до стенки). Обратное провести мяч левой рукой.

**Задание 10**

Быстро провести мяч правой рукой, бросить его в корзину до первого попадания (но не больше 3 раз), обратно вести мяч левой рукой и передачей в пол отдать мяч следующему игроку.

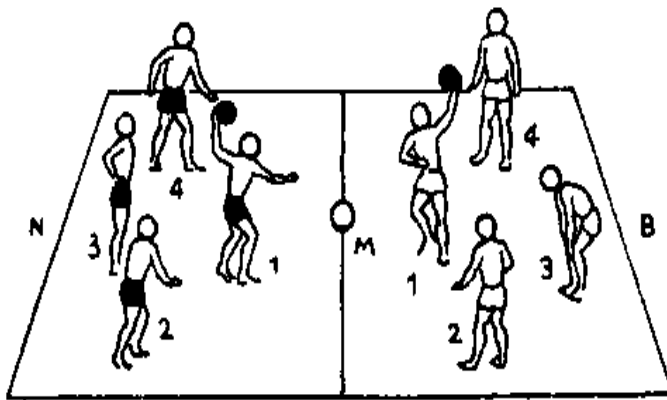
**Задание 11**

Класс строится на боковой линии волейбольной разметки. Направляющий начинает ведение правой рукой поперек зала. На противоположной стороне площадки он делает поворот правым плечом назад и ведет мяч левой рукой в направлении 3-го игрока. Затем снова поворачивается, но уже левым плечом назад, и правой рукой ведет мяч к противоположной линии.

## Подвижные игры с элементами баскетбола, применяемые в экспериментальной группе

### Мяч – мишень

Две команды стоят на половинах баскетбольной (волейбольной) площадки, на середине которой лежит мяч. Первые номера каждой команды с мячом встают на соответствующую дистанцию (3-5) м.



По сигналу игроки бросают свои мячи в мяч, находящийся в центре площадки. Их задача – ударами своих мячей перегнать центральный мяч за лицевую линию противника.

### Правила:

- Если мяч проходит мимо цели или уходит на половину противника, один из членов этой команды должен пойти за мячом и передать его своему партнеру, чтобы возобновить игру.
- Если мяч выходит за пределы площадки (за боковые линии), то мяч устанавливается по середине площадки, напротив того места, где он вышел из игры, и игра возобновляется.

### Мяч охотнику

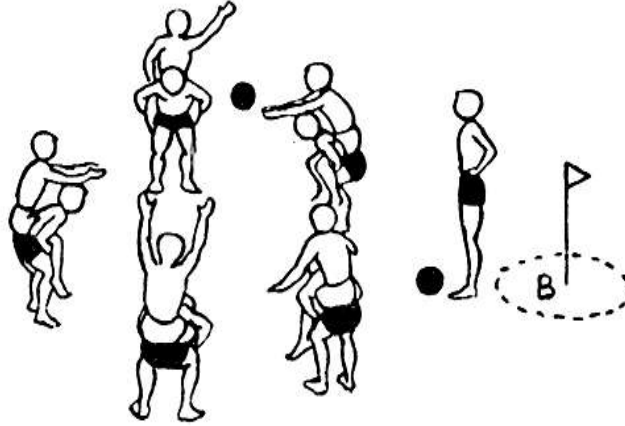
Участники разбиваются на пары (лошадь и всадник).

Нейтральный игрок с мячом стоит на защите перед кругом диаметром 6-8 м. В центре этого круга стоит флажок (кегля).

На старте всадники сидят на спинах своих лошадей, построившись в круг, на расстоянии 15-20 м от круга В. Они перебрасывают мяч друг другу до

*продолжение Приложения 2*

тех пор, пока он не упадет на пол. В этот момент всадники как можно быстрее соскакивают со своих лошадей, чтобы укрыться в кругу.



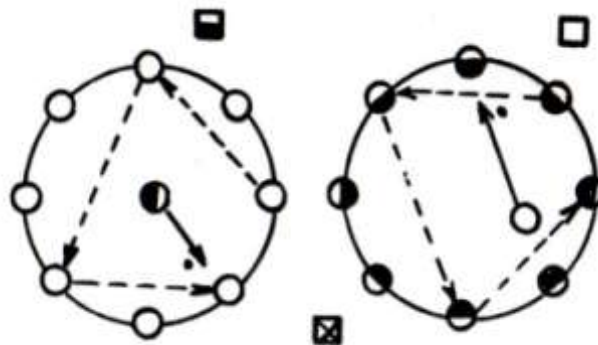
Лошади в это время забирают мяч и, передавая его друг другу, стараются попасть в всадника прежде, чем тот успеет укрыться в охраняемом им кругу. Нейтральный игрок помогает им.

*Правила:*

- Если команда лошадей не сумеет попасть ни в одного всадника, то игра возобновляется, и каждый игрок выполняет свою старую роль.
- Если же один или несколько всадников будут поражены мячом, то при возобновлении игры участники меняются ролями.

**Скрытый пас**

Играющие строятся по кругу, в центре каждого круга находится водящий – игрок другой команды.



*продолжение Приложения 2*

Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если водящему удалось коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.

Побеждает команда, имевшая меньше ошибок.

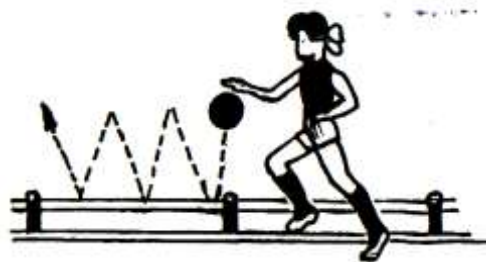
### **День и ночь баскетболистов с ведением мяча**

В исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается.

В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убегать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет учитель.

### **Проведи мяч**

Участник должен провести мяч баскетбольным дриблингом по рейке гимнастической скамейки. Сам он движется по полу.



Побеждает игрок, которому удалось это сделать.

**Варианты:** то же, но игрок двигается по рейке, а мяч ведет по полу; продвигаясь по доске наклонной скамейки, провести мяч вверх и вниз.

### **Летящая мишень**

Класс делится на две группы, играющие самостоятельно на разных половинах спортивного зала. Мяч – у каждого участника игры.

*продолжение Приложения 2*

Один игрок располагается на линии штрафного броска, а остальные – за пределами штрафной зоны, как при выполнении штрафных бросков. Первый игрок самостоятельно выполняет бросок в кольцо, а все остальные стараются сбить летящий мяч своими мячами, используя строго определенные передачи.

При этом нельзя сбивать мяч над корзиной и близко к бросающему. После выполнения броска игроки подбирают мячи, занимают исходные позиции, и игра продолжается. После выполнения трех-пяти бросков бросающего игрока заменяют.

Выполняя броски, он может менять высоту траектории, бросать мяч с отскоком от щита или сразу в кольцо, но не имеет права делать обманные движения. Их рекомендуется включать в игру только при хорошем уровне подготовки игроков – в том случае, если они все брошенные мячи сбивают и могут легко увернуться от случайно брошенных мячей.

Игру можно проводить без подсчета очков или с подсчетом. В последнем случае за попадание в кольцо дается 5 очков, а за сбитый мяч – 1 очко. Если мяч был сбит над кольцом, то попадание не засчитывается, а бросающий получает 3 очка. За сбивание мяча близко к бросающему нарушитель лишается всех своих очков и удаляется на 3-5 бросков. Побеждает игрок, набравший в сумме наибольшее количество очков.