



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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 методики физической культуры и спорта

Подвижные игры как средство обучения элементам баскетбола младших
школьников

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями),
направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-514/073-5-1
группы
Власова Анастасия Сергеевна
Научный руководитель:
Старший преподаватель кафедры
ТиМФКиС
Шакамалов Геннадий Мавлитович.

Проверка на объем заимствований:

Работа рекомендована к защите
«15» февраля 2019 г.

Зав. кафедрой ТиМФКиС
Жабиков В.Е. *



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I Теоретическое обоснование применение подвижных игр как средства обучения элементам игры в баскетбол младших школьников	7
1.1 Методика проведения подвижных игр в младших классах.....	7
1.2 Подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол...13	
1.3 Роль и значение подвижных игр в обучение элементам игры в баскетбол.....	26
1.4 Анатомо-физиологические особенности младших школьников.....	33
<i>Вывод по главе I</i>	36
ГЛАВА II Экспериментальное исследование эффективности применения подвижных игр для обучения элементам игры в баскетбол младших школьников	38
2.1 Описание этапов и выборки экспериментального исследования.....	38
2.2 Методика использования подвижных игр при обучении элементов игры в баскетбол младших школьников.....	42
2.3 Результаты педагогического эксперимента и обсуждение полученных результатов.....	48
<i>Вывод по главе II</i>	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	61
ПРИЛОЖЕНИЕ	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В наше время мы можем наблюдать большое количество исследований эффективности использования всевозможных методик используемых для обучения игре в баскетбол детей на начальном этапе преподавания. Однако, метод с применением подвижных для обучения баскетболу описан не достаточно широко, поэтому мы считаем актуальным раскрыть эту тему в дипломной работе.

В настоящее время одной из главных задач подъема физкультурно-спортивного движения на более высокий уровень в нашей стране значится как можно большее привлечение школьников в активные занятия физической культурой и спортом. Большой популярностью пользуются занятия игровыми видами спорта. Баскетбол является одним из таких видов.

Баскетбол игра, в которой используются как естественные движений (бег, ходьба, прыжки), так и специфические двигательные действия без мяча (остановки, развороты, перемещения приставными шагами, обманные движения). А при владении мячом используются такие движения, как ловля, передачи, ведение и броски. Противоборство, целью которого является попадание мяча в корзину соперника и защита своего кольца, требует проявления всех жизненно необходимых для человека физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации и гибкости. В работе используются практически все функциональные системы организма, подключаются основные механизмы энергообеспечения. Получение высокого спортивного результата требует от игроков смелости, уверенности в себе, целеустремленности, настойчивости, решительности и чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды (Д.И. Нестеровский, 2004).

Повысить уровень физического и нравственного воспитания в общеобразовательной школе можно при помощи подвижных игр. В большинстве случаев их применение позволит привлечь школьников к занятиям спортом, а также повысит качество обучения и тем самым сократит время на начальное обучение игре в баскетбол, что является важным в условиях современной школы.

Баскетбол – это игра, поэтому, поэтому, на уроках физической культуры научить играть в баскетбол гораздо проще после использования в обучении подвижных игр, чем после применения обычных учебных упражнений. Вниманию педагогов по физическому воспитанию предлагаются такие подвижные игры, которые можно применять при обучении игре в баскетбол для совершенствования отдельных элементов игры.

Выбирая подвижные игры для обучения игре в баскетбол, нужно исходить из того, что они должны максимально соответствовать игре и развивать те качества, которые необходимы баскетболистам. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было выбывания игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабо подготовленные школьники, которым как раз, наоборот, надо больше тренироваться и принимать участие в играх.

Известные представители физической культуры, русские учёные В.В. Гориневский, П.Ф.Лесгафт, Г.А.Виноградов, Е.А.Покровский, К.Д.Ушинский, учитывая одну из важных ролей подвижных игр в физическом развитии ребёнка, в приобретении им определённых навыков, уделяли особое внимание сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физического развития школьников и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения.

Методика работы построена на комплексе научных положений теории и методики физического воспитания (П.К. Петров, Л.П.Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.), на положениях теории и

методики баскетбола (Д.И. Нестеровский, Е.Н. Литвинов, Ю.М.Портнов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов, Ю.Д.Железняк,).

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить обучение элементам игры в баскетбол младших школьников средствами подвижных игр.

Объект исследования: процесс обучения младших школьников элементам игры в баскетбол.

Предметом исследования: обучение элементам игры в баскетбол младших школьников средствами подвижных игр.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование подвижных игр на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста способствует обучению техническим элементам игры в баскетбол.

В соответствии с поставленной целью, в работе решались следующие **задачи:**

1. Анализ подвижных игр как средство обучения элементам игры в баскетбол младших школьников,
2. Характеристика условий и особенностей обучения младших школьников элементам игры в баскетбол,
3. Экспериментальное исследование двигательной и физической сфер младших школьников при обучении элементам игры в баскетбол через подвижные игры.

База исследования: МАОУ Лицей №67 г. Челябинска

Практическая значимость. Разработано содержание программного материала по обучению школьников младшего возраста игре в баскетбол посредством подвижных игр. Материалы исследования могут быть применены на практике в работе педагогов в общеобразовательных учреждениях.

Структура работы обусловлена задачами, решаемыми в ходе исследования. Дипломная работа представлена введением, двумя главами основной части исследования, разделенной на параграфы, соответствующие решаемым задачам, заключением, списком использованных источников и приложения, в котором представлены графические материалы с изображением различных аспектов обучения элементам игры в баскетбол через подвижные игры.

Этапы исследования: Исследование осуществлялось в **три этапа**, на каждом этапе, в зависимости от решаемых задач и условий проведения работы, применялись соответствующие методы исследования.

1 этап: октябрь 2018г. – декабрь 2018г. – анализ научно-практической литературы по теме исследования, выдвижение гипотезы практического исследования.

2 этап: сентябрь 2018г. - февраль 2019г. – организация и проведение исследования, в городе Челябинске: МАОУ Лицей № 67

3 этап: февраль – март 2019г. – количественная и качественная обработка результатов исследования, формулировка выводов.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА I Теоретическое обоснование применения подвижных игр как средства обучения элементам игры в баскетбол младших школьников

1.1 Методика проведения подвижных игр в младших классах

Ребенок, начав обучение в школе, вынужден каждый день проводить сидя за партой около четырех часов в школе и до двух часов дома за столом. Однако свободное от учебы время дети в этом возрасте проводят со своими сверстниками играя в игры. Они используют все виды естественных движений, хотя владеют ими еще недостаточно совершенно. Поэтому игры, в которых применяются беговые упражнения, прыжки, метание мяча в цель, им интересны [31].

Все эти движения лучше всего развивать в играх. При использовании подвижных игр на уроках физической культуры среди школьников младших классов нужно учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, быструю утомляемость и подверженность их детского организма различным влияниям окружающей среды. Скелет ребенка еще продолжает свое формирование. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура туловища относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений [28].

Сердечно-сосудистая система ребенка 7-9 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца) [18].

Дети демонстрируют очень большую двигательную активность в подвижных играх, особенно тогда, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, чередуются с кратковременными перерывами или активным отдыхом. Однако при выполнении однообразных действий они довольно быстро устают. Учитывая все вышеперечисленное, физическую нагрузку во время использования подвижных игр необходимо строго регулировать и ограничивать во времени. Игра не должна быть слишком продолжительной [31].

У детей младшего школьного возраста функция внимания еще развита недостаточно хорошо, они часто бывают невнимательными, рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. Поэтому им желательно предлагать подвижные игры короткие по времени, в которых интенсивная двигательная активность перемежается с кратковременным отдыхом. Используются игры, которые состоят из различных простых движений, при этом в работу включаются практически все группы мышц. Простота и немногочисленность правил игры обусловлено недостаточной стабильностью внимания и недостаточно развитыми качествами детей младшего возраста, такими как воля к победе, чувство коллективизма [31].

Дети 7 – 9 летнего возраста очень подвижны, активны, любознательны, они стремятся незамедлительно, и сразу включаться в проводимые игры. Во время игры они стремятся как можно быстрее добиться заданной цели; им не хватает терпеливости, выдержки и упорства. Их настроение часто меняется в зависимости от результата игры. Они очень переживают при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах [12].

Дети младшего школьного возраста ярче воспринимают и быстрее усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают и делают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети проявляют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают критически

оценивать поступки и действия товарищей по игре. При появлении у детей умения абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать свои действия появляется способность школьникам успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, которые объясняет и показывает педагог [31].

Объяснять правила игры преподаватель должен кратко, потому что школьники хотят как можно быстрее применить все изложенное на практике. Часто, не дослушав правил, дети выказывают желание выполнить ту или другую роль в игре. Хорошо будет, если педагог расскажет об игре в форме сказки, что усваивается школьниками с большим интересом и помогает найти творческий подход к выполнению ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки [7].

Школьники младших классов очень активны, но не всегда могут рассчитать свои силы и возможности. Как правило, все они хотят быть водящими, поэтому назначать их в соответствии со способностями должен сам преподаватель. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался непойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т. п.

Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Чтобы как можно больше детей побывало роли водящего нужно чаще менять его [17].

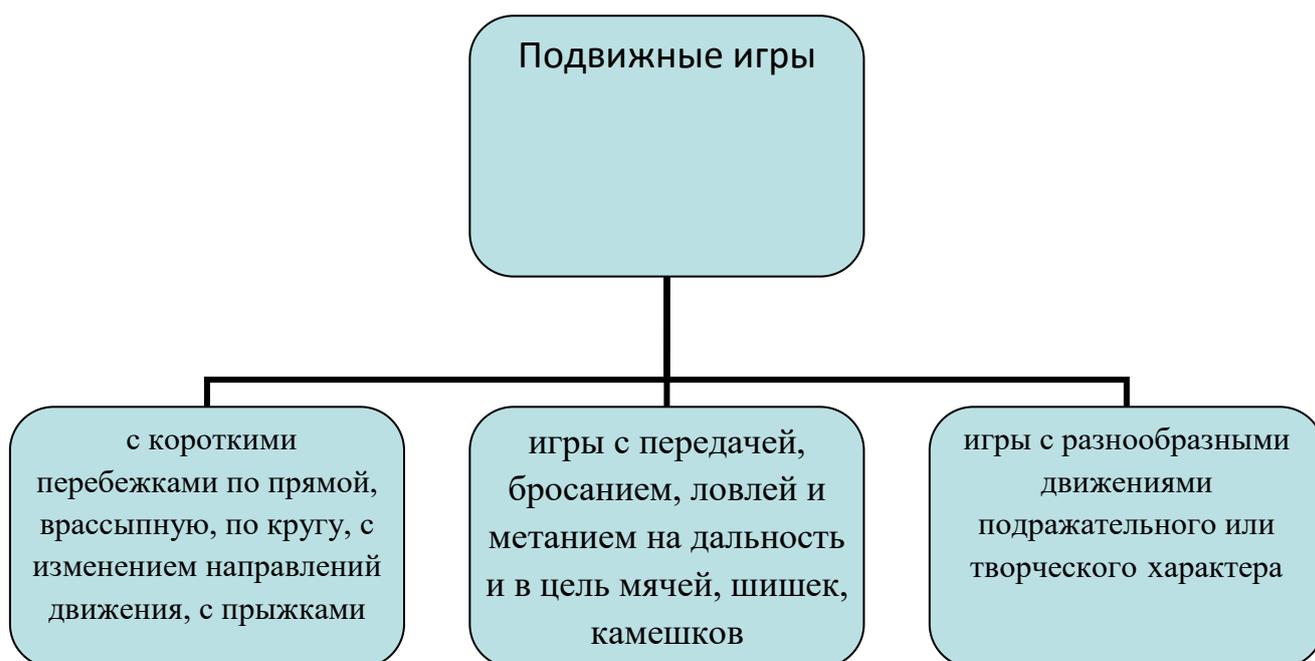
Для школьников младших классов сигналы в играх лучше подавать не свистком, а словесными командами, что помогает в развитии второй сигнальной системы, еще очень несформированной в этом возрасте. Также приветствуется использование речитатива. Повторяемые хором рифмованные слова способствуют развитию у детей речи и вместе с тем помогают им подготовиться к исполнению действия на последнем слове речитатива [9].

Не рекомендуется исключать ребенка из игры из-за ошибок, потому что дети этого возраста очень ранимы. Если же по правилам игра все-таки требует временного выхода проигравших, то нужно выделить место для выбывающих и выводить их ненадолго. К соблюдению правил и нарушениям во время игры, преподаватель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и плохого общего физического развития детей [34].

Стремление школьников к выдумке, творчеству используется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся многообразнее, чем в играх детей дошкольного возраста, потому что кругозор младших школьников значительно увеличивается, так как они осваивают навыки чтения и письма. Для примера можно привести игры «Охотники и лисицы», «Белки и собачки», «Коршун и наседка», «Караси и щука». Дети этого возраста с интересом будут играть в игры с элементами таинственности, неожиданности [21].

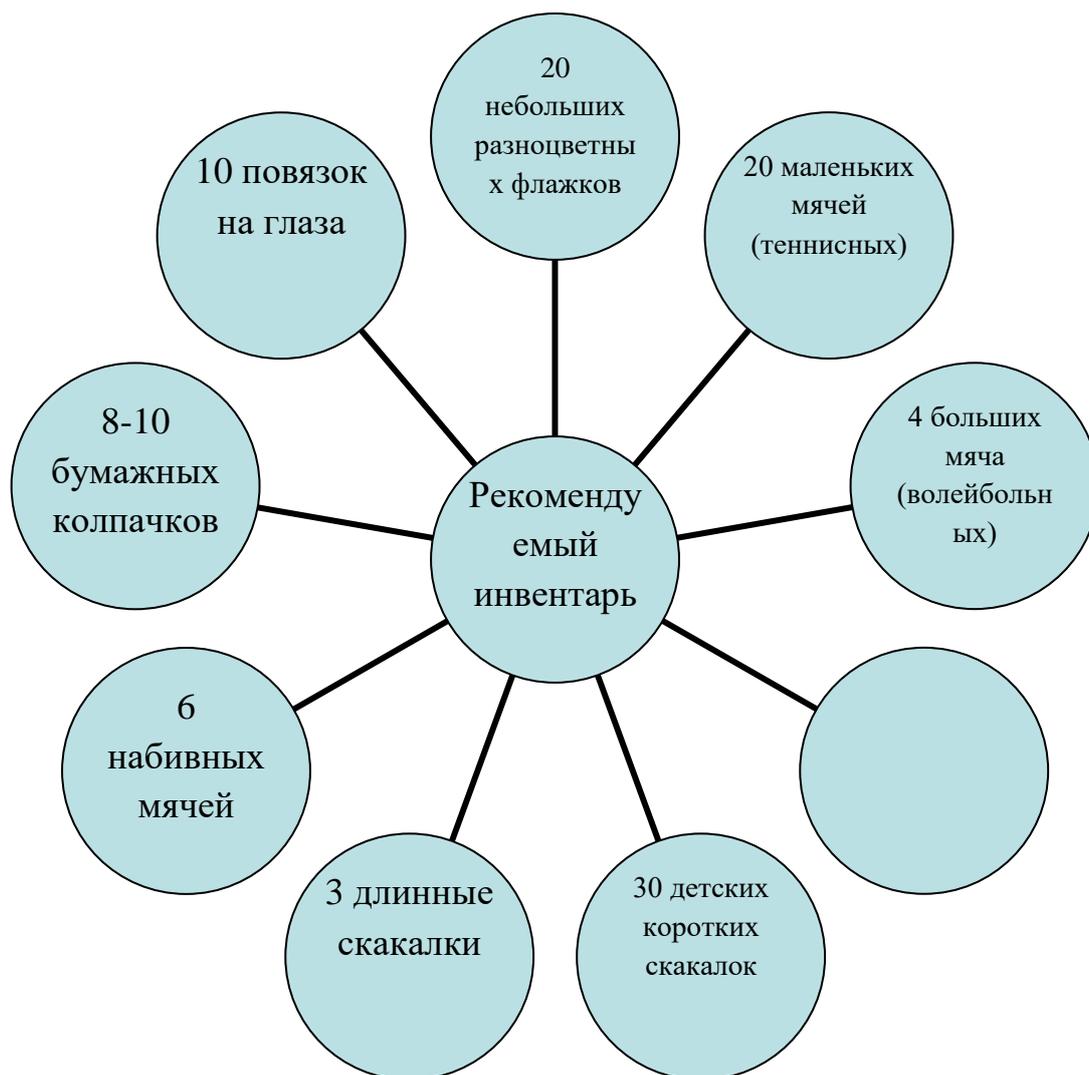
Командные игры нежелательно проводить в первом классе в начале учебного года. Постепенно, с приобретением двигательных навыков и с повышением у детей интереса к коллективному общению, можно включать в занятия подвижные игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем можно будет делить детей на несколько групп, и проводить с ними соревновательные игры в виде эстафет с простыми заданиями. Во время распределения детей на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых взаимодействий с физической подготовленностью школьников, а результаты действий каждого игрока за свою команду определять немедленно [27].

Преимущественное место занимают подвижные игры, которые обозначены на схеме.



Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем, обычно они применяются отдельно или попеременно и лишь в редких случаях – в сочетаниях. Например, в основе игры «Попрыгунчики-воробушки» лежат подпрыгивания на одной или двух ногах, а в игре «Волки во рву» используются перебежки с прыжками в длину [15].

Чтобы провести игры, которые будут интересны детям младших детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Спортивный инвентарь должен быть легким, небольшим по объему и соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи небольшого веса можно использовать лишь для перекатывания по полу и передач на близкие расстояния. А для бросков и игр лучше использовать резиновые или волейбольные мячи [29].



Планировать подвижные игры на уроках физической культуры рекомендуется следующим образом. Для развития быстроты и ловкости в основной части урока лучше проводить игры-перебежки («Охотники и лисицы», «Волки во рву», «Вороны и воробьи»), в которых дети после быстрого бега с изменением направления, подпрыгиваниями и прыжками могут передохнуть. Игры, способствующие общему физическому развитию, с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от детей организованности, внимательности, согласованности движений (например, игра «Смена мест») лучше проводить в подготовительной или заключительной части урока. Иногда занятие может полностью состоять из подвижных игр, разных по направленности. Урок,

состоящий из игр, требует от учеников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включают 2-3 игры, которые знакомы детям, и 1 - 2 новые.

1.2 Подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактическими действиями на фоне реализации физического потенциала и т. п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности[32].

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол. А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и не жестко

нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им. Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме[16].

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: 1) в виде эстафет и 2) в виде командных состязаний. Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой.

Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок[14].

Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема. Поэтому в данном разделе пособия мы решили остановиться преимущественно на описании некоторых командных подвижных игр, позволяющих эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся. Обучение игровой деятельности.

1. «Коршун и наседка».

Направленность — комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

Правила игры. Играют 6 — 7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс. Направляющий в колонне выполняет роль «наседки». Для этого он в и. п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» — используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. «Наседка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» — сбегать в целости все свое семейство. С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взявшиеся за пояс «цыплята» повторяют маневры «наседки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 с — 1 мин) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «наседка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога[17].

Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «наседка» определяются по результативности их действий — числу осаленных.

Вариант: соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

2. «Командная перестрелка».

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Правила игры. Играют две команды по 10—12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4 — 5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне — на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча. Цель— поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться от летающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников возвращается в стан своей команды.[17].

Определение победителей. Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

Варианты: 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) в игру вводятся дополнительные мячи; 3) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

3. «Пятнашки мячом».

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей площадке или на половине площадки. Цель водящих — передавая мяч в движении в своей паре, приблизиться к любому убегающему игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с водящим, выполнившим результативное действие. Играющие также владеют одним или несколькими мячами-выручалками, которые могут передавать друг другу, стоя на месте или в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры — 10-12 мин.

Определение победителей. По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков.

Варианты: 1) меняются способы перемещения игроков по площадке: приставными шагами, прыжками на двух ногах, многоскоками с высоким подниманием бедра и т.п.; 2) игра проводится набивными мячами; 3) каждая пара игроков водит в течение определенного промежутка времени (24 с - 3 мин); 4) каждый игрок владеет мячом и все передвижения выполняются с ведением мяча.

Организационно-методические указания. Нарушения правил передвижения с мячом (пробежки), выход за пределы игровой площадки наказывать назначением провинившихся на роль водящих.

4. «Не давай мяч водящему».

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4 -5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 с. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего.

Определение победителей. Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т. е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

Варианты: 1) передачи выполняются только заданным способом; 2) передачи выполняются набивным мячом; 3) перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие; 4) в игре участвуют 7 - 8 нападающих против 2 водящих; 5) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль водящего поочередно выполняет каждый игрок; побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первая набравшая заданное количество передач; 6) отсчет передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча водящим; 7) замену водящего производят после каждого перехвата путем смены ролей между перехватчиком и потерявшим мяч нападающим;

побеждают игроки, ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего.

Организационно-методические указания. Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с финтами.

5. «Пробей вратаря».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. На ограничительных линиях баскетбольной площадки устанавливается несколько «ворот» шириной 4-5 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые «ворота» становится по «вратарю». Они выбраны из числа играющих. Остальные игроки — «пенальтисты» равномерно распределяются на каждые «ворота» и располагаются на расстоянии 7-10 м от них. Каждый «пенальтист» поочередно пробивает «буллит» каждому «вратарю», используя скоростное ведение мяча и обманные движения с переводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из «штанг» и стремится коснуться ее свободной рукой — забить гол. Каждый «вратарь», передвигаясь с ведением мяча в створе «ворот» (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего необходимо осалить спину нападающего до касания им «штанги». Добивать мяч, т.е. повторно атаковать «ворота», не разрешается.

Определение победителей. После выполнения «буллитов» каждым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количество результативных действий «вратарей» и «пенальтистов». Таким образом выявляют лучших в каждом амплуа.

Варианты: 1) «вратарь» выполняет ведение слабой рукой или двумя мячами; 2) соперничают две команды по 6 -7 игроков, «буллиты» выполняются в «ворота» соперников, а команду-победительницу определяют по разнице забитых и пропущенных мячей; 3) «штанги» устанавливают по

углам трехсекундных трапеций (на линиях штрафного броска и на лицевых линиях), «вратарь» располагается либо внутри, либо снаружи трапеции и действует по тому же принципу.

6. «Дриблеры в круге».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

Правила игры. В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах того же диаметра располагаются по 5-6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга. Цель— выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой. Дриблер, потерявший мяч, выбывает из игры.

Определение победителей. Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки. Варианты: 1) состязания проводятся в несколько этапов — победившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или финальные туры, проигравшие соперничают в утешительных играх; 2) игру проводят многократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы; 3) продолжительность игры регламентируется временем (24 с-3 мин), за каждое выбивание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю; победителя определяют по наибольшему числу набранных призовых очков за вычетом штрафных; 4) соперничают две команды, в каждом круге располагается равное количество дриблеров от каждой команды, мячи выбивают только у соперников, команду-победительницу определяют по одному из вышеприведенных правил[25].

7. «Салки с ведением мяча».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

Правила игры. Каждый игрок владеет мячом. Назначается один или несколько водящих, которых снабжают отличными от других мячами. По

сигналу педагога играющие начинают произвольное передвижение по всей игровой площадке. Водящие стремятся догнать любого дриблера и осалить его свободной рукой. Осаленный игрок меняется с водящим ролями и соответственно мячами.

Определение победителей. Побеждают ни разу не осаленные игроки или пребывающие в роли водящих наименьшее количество раз.

Варианты: 1) каждый играющий находится в роли водящего в течение ограниченного времени (24 с - 2 мин) и стремится осалить как можно больше дриблеров — определяется лучший водящий; 2) регламентируется способ ведения мяча (слабейшей рукой на протяжении всей игры, на отдельных участках площадки или ограниченное сигналами педагога время; с чередованием видов дриблинга по сигналу или в указанных местах и т. п.); 3) варьируются способы перемещений с мячом (спиной вперед, прыжками на двух ногах, на одной ноге и т.п.); 4) вводятся специальные условия осаливания игроков (только сильнейшей рукой, только после перевода мяча с руки на руку заданным способом и т. п.); 5) командные салки — две команды (по 6 - 8 игроков) размещаются каждая на своей половине площадки, поочередно 1 - 3 игрока отправляются на сторону противника и в течение 24 с стремятся осалить как можно больше соперников, одного и того же игрока можно салить неоднократно, подсчитываются и сравниваются результативные действия водящих обеих команд, победа в каждом микропоединке приносит в копилку команды 1 очко, команда-победительница определяется по сумме набранных очков.

8. «Воробьи и вороны с ведением мяча».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

Правила игры. Играют равные по численному составу команды (6 — 8 человек), условно названные «воробьи» и «вороны». Все игроки владеют мячами. Каждая команда выстраивается в шеренгу на лицевой линии. По сигналу педагога играющие начинают встречное перемещение с ведением

мяча заданным способом: ходьбой с высоким подниманием бедра («цапля»), ходьбой в выпадах, бегом с прямыми ногами вперед, прыжками на двух ногах спиной вперед и т. п. Когда шеренги соперников сблизятся на дистанцию до 2 м, педагог останавливает дальнейшее их продвижение и предлагает выполнить ведение мяча на месте с элементами жонглирования: ведение мяча вокруг одной или двух ног в широкой стойке, в выпаде, с переводами мяча с руки на руку (с изменением высоты отскока). Спустя 10- 15 с он по слогам произносит название одной из команд с паузой перед последним слогом. Игроки названной команды, не прекращая ведения мяча, устремляются вдогонку соперников, которые убегают на исходную позицию за свою лицевую линию, используя скоростной дриблинг. Цель — осалить как можно больше убегающих. Подсчитывается общее количество осаленных игроков с начислением 1 очка за каждого из них, и обе команды вновь приходят на и. п.. Игра возобновляется по сигналу педагога с выполнением новых заданий в ведении мяча.

Определение победителей. Побеждает команда, набравшая наибольшее число очков по итогам всех стартов.

Вариант: осаленные игроки забираются «в плен» и в следующем старте выступают уже на стороне соперников, победителя определяют по численному составу команд по окончании игры[26].

9. « Чехарда с ведением мяча».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Соперничают две или несколько команд с равным и парным количеством участников (6 - 8 человек). Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчитываются по два. Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50 - 60см на расстоянии 3 - 4м друг от друга. По сигналу направляющие начинают ведение мяча в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения мяча на месте, принимают положение

полунаклона вперед с опорой свободной рукой в колено впереди-стоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена). Следом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение мяча и достигнув впереди проследовавших игроков, они посылают мяч вперед с одновременным прыжком через своих товарищей (ноги врозь) с упором в их спины. Возобновляя ведение мяча, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих размеченных кругов и занимают то же и. п., что до этого занимали партнеры. Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки и т.д. Попадая в последний круг, игрок не покидает его, пока партнер не совершит прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отрезок дистанции теми же способами в обратном направлении. Неподвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кругом и принять ту же позу. Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стартует и перемещается в той же последовательности и т. д.

Определение победителей. Побеждает команда, первой закончившая чехарду.

Варианты: 1) многократная чехарда — игроки каждой команды заранее занимают заданное положение на дистанции 3 - 4 м друг от друга, первым стартует замыкающий, он последовательно перепрыгивает через все созданные партнерами преграды и занимает место направляющего, следом стартует очередной замыкающий и т.д., выигрывает команда, последний игрок которой первым пересечет финишную черту; 2) чехарда заканчивается броском в корзину после ведения мяча или результативным добиванием мяча после неудачной первой попытки.

10. «На свои места».

Направленность — комплексное совершенствование ведения мяча, прохода-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Правила игры. Две команды, состоящие из 5 - 7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча броском одной рукой. При неудачном броске мяч следует добить. После результативного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на свою и. п.

Определение победителей. Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и. п., не совершив технических ошибок.

Варианты: 1) ведение и бросок мяча выполняются только слабой рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

11. «21 очко».

Направленность — комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости.

Правила игры. Три команды, по 2 игрока в каждой, соревнуются в точности штрафных бросков. В и. п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска. Впереди стоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски мяча и устремляются на подбор своих мячей для добивания (добивать мяч следует с того места, где он подобран). Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного броска в случае результативно выполненного первого броска мяча, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и. п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д. Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной бросок мяча — 3 очка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе — 2 очка, результативное добивание после подбора мяча с пола — 1 очко. На подбор отскока можно идти только тогда, когда мяч коснется дужки кольца, т. е. соблюдая правила баскетбола.

Определение победителей. Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сгорают и отсчет начинают сначала.

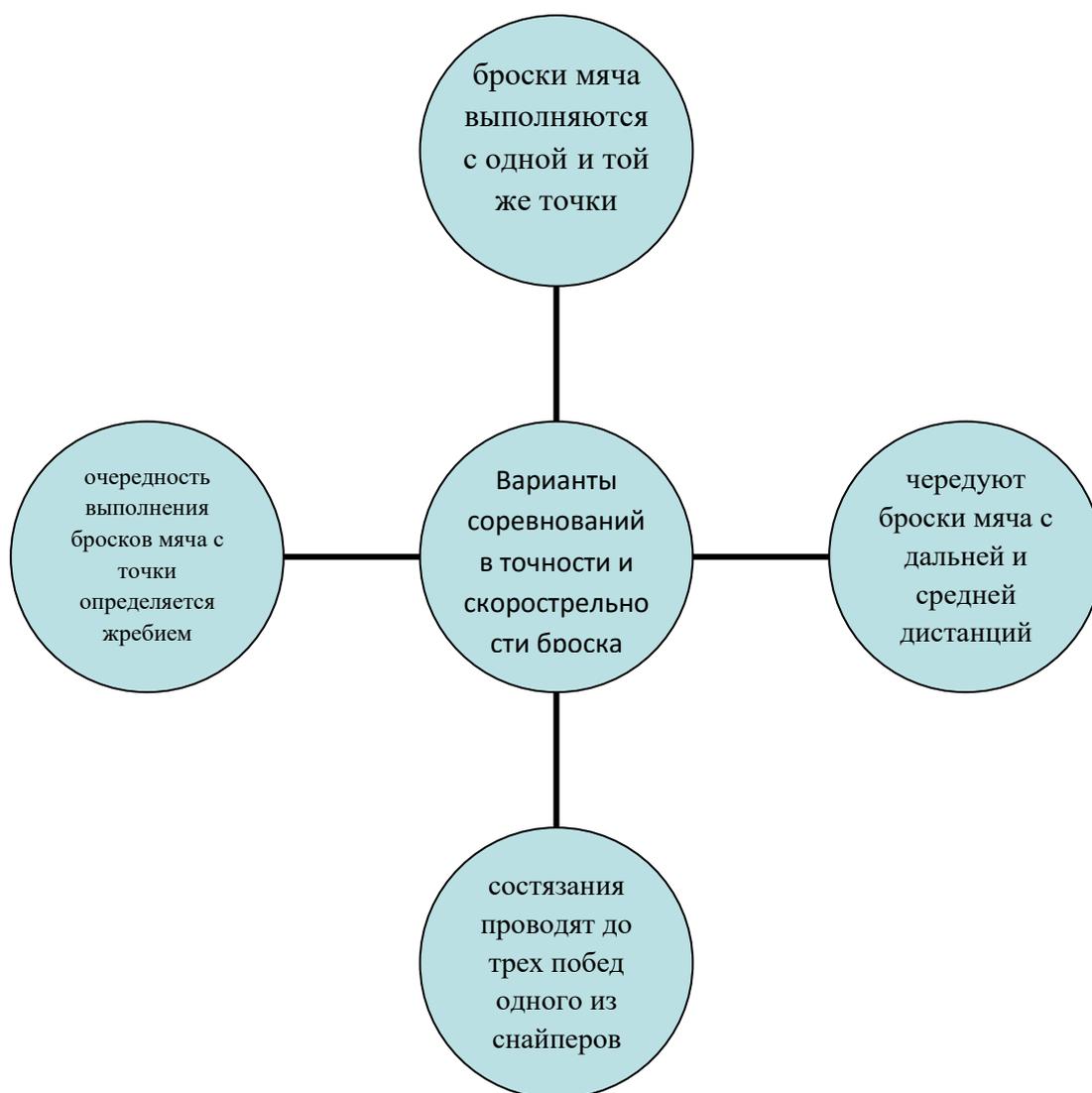
Варианты: 1) наказанием за неточный штрафной бросок могут быть: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, приседания, прыжки и другие непопулярные действия; 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

12. «Выбивалки в бросках мяча».

Направленность — комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты.

Правила игры. На каждой корзине играют 5 - 6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков мяча в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок мяча первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок своим попаданием «выбивает» из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок мяча можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.

Определение победителей. Соревнование в точности и скорострельности продолжается до выявления единоличного победителя. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: первое место — 6 очков, второе — 5, третье — 4 и т.д.



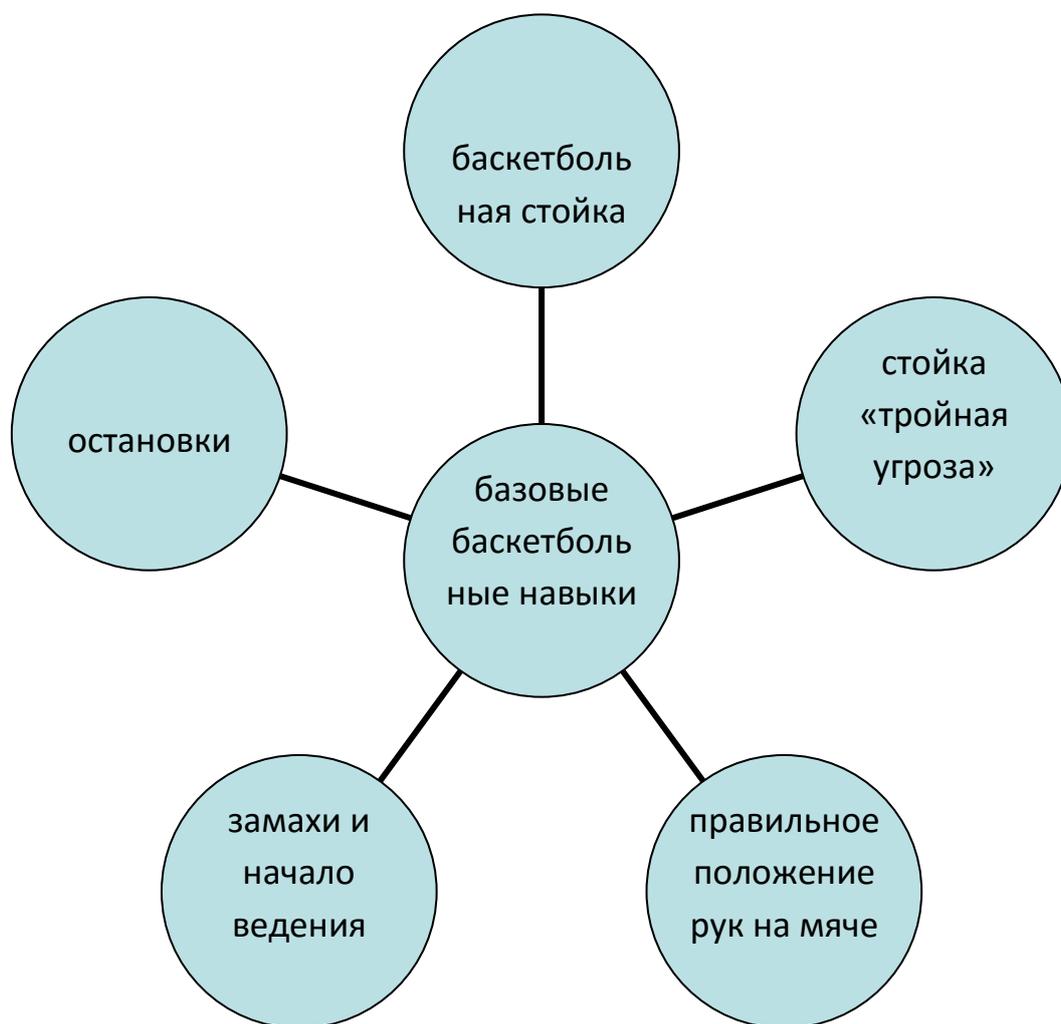
1.3 Роль и значение подвижных игр в обучении элементам игры в баскетбол

Значительная часть обучения баскетболу младших школьников проходит в игровой форме. Благодаря использованию подвижных игр с баскетбольной направленностью, мы не только закрепляем полезные двигательные навыки, сама атмосфера игры помогает детям быть более внимательными к тому, что просит от них учитель. В этом возрасте большинству детей еще трудно действовать произвольно на протяжении 45 минут, поэтому подвижные игры на этом этапе – прекрасная находка и

важный инструмент [6].

Задача тренера (учителя) не только научить ребенка, но и сделать так, чтобы обучение проходило на позитивном эмоциональном фоне. Положительные эмоции обязательно превратятся затем в любовь к подвижным играм, баскетболу и спорту в целом.

В младшем возрасте, прежде всего, необходимо заложить правильную технику перемещений и самые базовые баскетбольные навыки.



Эта база абсолютно необходима, если ребенок когда-нибудь захочет выступать на уровне профессиональных команд. Большое внимание мы уделяем гибкости, ловкости, координации, а также общей физической подготовке [24].

Игра в баскетбол является средством, гармонически развивающим ребенка, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок, а также при соблюдении определенной последовательности.

Проводить обучение нужно в несколько этапов, используя различные упражнения. В начале обучения основной задачей обучения является формирование определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Не рекомендуется уже с первых занятий начинать освоение техники. Вначале надо добиться, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности еще поиграть [5].

Затем следует научить детей правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставленными, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расслаблены. Важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста.

После того как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке, можно учить их ловить мяч обеими руками. Выполнение ловли мяча и других элементов баскетбола в разных условиях в сочетании с другими действиями способствует совершенствованию изучаемого действия, умению в дальнейшем самостоятельно применять его в игровых ситуациях [22].

Параллельно ловле мяча необходимо обучать детей и передаче мяча двумя руками от груди с места. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа его двумя руками на уровне груди.

На первых порах при передаче мяча большинство детей старается толкать его обеими руками, широко разводя локти в сторону. В процессе обучения передачи мяча необходимо напоминать детям, что локти следует

опустить около туловища; стараться бросать на уровне груди партнера; мяч следует сопровождать взглядом и руками.

Одним из наиболее важных действий с мячом является ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. На начальном этапе обучения детям семилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком. При этом ребенок научится держать спину. После этого появляется возможность «посадить ребенка на ноги», т.е. научить его передвигаться на полусогнутых ногах. В дальнейшем ребенок легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой или с изменением направления [20].

Наиболее распространенным недостатком ведения мяча на начальном этапе обучения является стремление детей семи лет бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье. Рука с согнутыми пальцами ударяет по мячу сверху. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, передвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега.

Передачи мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Поэтому обучение броскам мяча следует ограничить этими же способами – бросками двумя руками от груди и одной рукой от груди. С самого начала обучения надо обратить внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливаясь, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в стороны [20].

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

Цель углубленного разучивания заключается в формировании

полноценного двигательного умения. Здесь следует уточнить двигательное действие, как в основе, так и в деталях техники передвижений, ведения, передач мяча. На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств: применяются упражнения для закрепления мышечной системы с учетом особенностей техники баскетбола; используют подводящие упражнения, которые позволяют подготовить детей к освоению основного действия [4].

Подводящие упражнения представляют собой «игру по овладению мячом», техникой: ведение мяча, передача мяча партнеру команды, бросание в стену, в цель, броска мяча в кольцо.

Таким образом, чтобы научиться хорошо играть в баскетбол, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, тактическая и психологическая подготовка. В младшем школьном возрасте дети любят занятия - соревнования, где важная роль отводится элементам кого-либо спорта. Дети любят игровые виды спорта: баскетбол, футбол, пионербол. Важная роль принадлежит физической подготовке. Ведь если юные ребята не обладают быстротой, силой, ловкостью, они не научатся правильно выполнять технические приемы, воплощать на поле тактические замыслы. [30].

На начальном этапе обучения необходимо научиться важному техническому приему - передаче мяча.

Многие считают, что игроки и так передадут мяч и не уделяют этому внимания. Между тем, детей необходимо учить владеть несколькими способами приемов: стоя и в движении, на бегу, после ведения мяча и ловли, и в прыжке - после перехвата и овладения мячом [10].

В начале обучения, игроки в парах выполняют простые и часто применяемые передачи: от груди; одной рукой от плеча; из-за головы. Затем эти передачи закрепляются в движении. Детям необходимо объяснить положение ног, туловища, то есть показать стойку баскетболиста. Игроки, передающие мяч, должны ориентироваться на менее защищенного партнера,

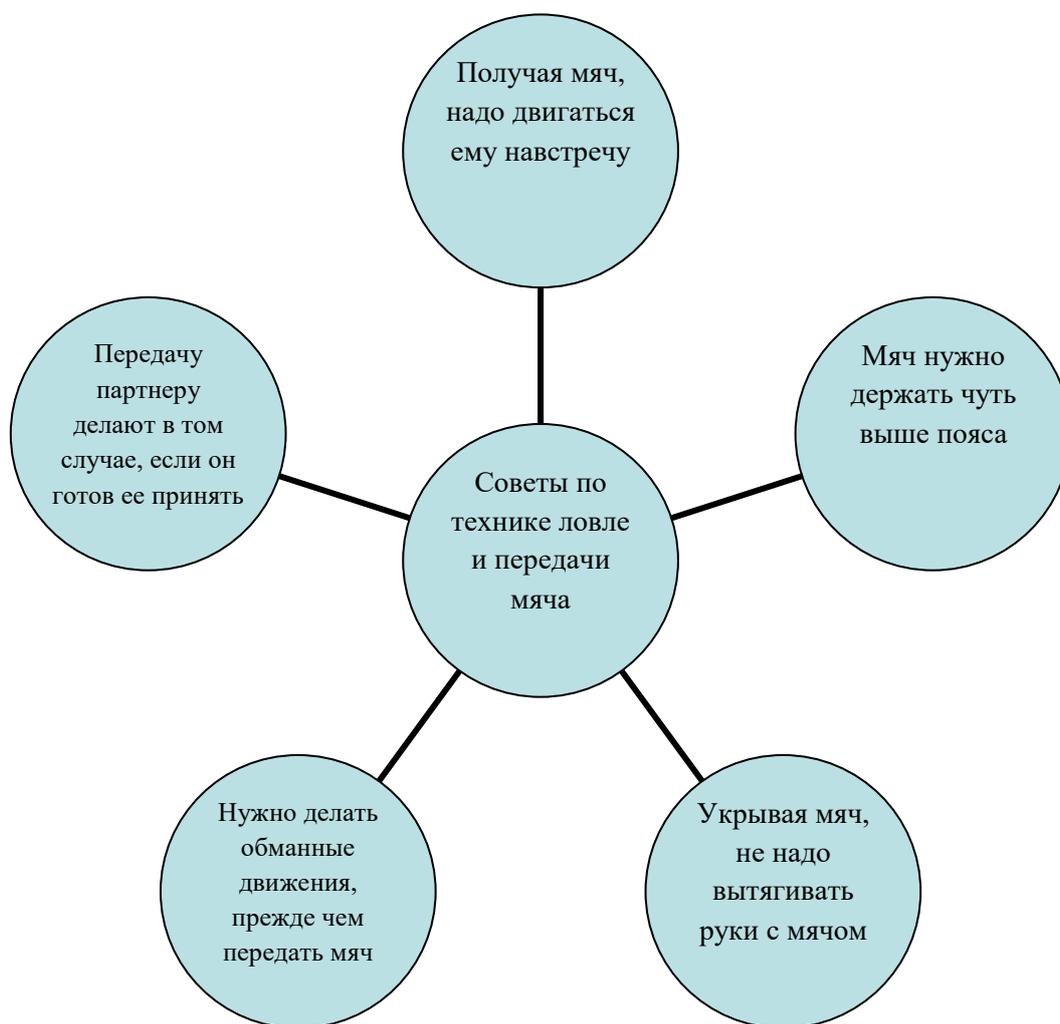
от этого зависит точность передачи [13].

Наиболее простая ловля мяча двумя руками: игрок меняет высоту стойки, в зависимости от высоты полета мяча.

При ловле мяча одной рукой: мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующие движения.

Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние.

Одновременно с передачей, игрок может сделать шаг вперед.



Когда школьники овладеют техникой баскетбола, нужно переходить к этапу закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель этого этапа – двигательное умение перевести в навык. Эта цель решается с помощью

следующих задач: добиться стабильности, автоматизма выполнения передвижений, различных действий с мячом. Довести до необходимой степени совершенства основные элементы техники передач, ведения мяча [47].

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых условиях. Следует менять или усложнять правила игровых ситуаций. В целях совершенствования бросков и ведения нужно применять корзины разной высоты, поточное выполнение бросков и ведения в сочетании с прыжками, передачами и другими упражнениями. Также нужно увеличить скорость заданных движений [46].

Таким образом, в процессе обучения элементам игры в баскетбол ставится задача: научить управлять своими действиями. Процесс обучения строится последовательно от простого к сложному, в порядке, зависящем от изучения технических приемов того или иного раздела техники игры [47].

Проведение подвижных игр с элементами баскетбола благоприятно воздействует на приобретение детьми навыков игры в баскетбол. Дальнейшими действиями должны быть – обучение методике игры в баскетбол, что рассмотрено в следующем пункте главы [8].

Подвижные игры различной направленности являются эффективным средством в обучении баскетболу. В играх совершенствуются технические и тактические приёмы, а также качества, необходимые для овладения баскетболом [13].

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы).

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию координации. [9].

Игры со скоростно-силовой направленностью воспитывают силу.

Играя, дети усваивают необходимые двигательные навыки и умения, у

них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. У детей младшего школьного возраста игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания [16].

1.4 Анатомо-физиологические особенности младших школьников

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету.

С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечнососудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велики вероятность и опасность детского травматизма.

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие:

1. Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.

2. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.

3. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка.

4. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и

письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.

6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника – 1-2 раза в день.

8. Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.

9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

10. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.

11. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе

характера[6].

В младшем школьном возрасте происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Так, формируются все изгибы позвоночника – шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета еще не заканчивается, отсюда – его большая гибкость и подвижность, открывающие как большие возможности для правильного физического воспитания и занятий многими видами спорта, так и таящие отрицательные последствия (при отсутствии нормальных условий физического развития). Вот почему соразмерность мебели, за которой сидит младший школьник, правильная посадка за столом и партой – это важнейшие условия нормального физического развития ребенка, его осанки, условия всей его дальнейшей работоспособности.

У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, требующими точности. Окостенение фаланг кисти рук заканчивается к девяти-одиннадцати годам, а запястья – к десяти-двенадцати. Если учесть это обстоятельство, то становится понятным, почему младший школьник нередко с большим трудом справляется с письменными заданиями. У него быстро утомляется кисть руки, он не может писать очень быстро и чрезмерно длительно[6]

У младшего школьника интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточно крови, что является важным условием его работоспособности. Вес головного мозга заметно увеличивается после семи лет. Особенно увеличиваются лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании высших и наиболее сложных функций психической деятельности человека.

Таким образом, в младшем школьном возрасте, происходит значительное укрепление скелетно-мышечной, системы, относительно устойчивой становится сердечно-сосудистая деятельность, большее равновесие приобретают процессы нервного возбуждения и торможения. Все это исключительно важно потому, что начало школьной жизни – это начало особой учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости[43].

Таким образом, для первого этапа школьной жизни характерно то, что ребенок подчиняется новым требованиям учителя, регулирующим его поведение в классе и дома, а также начинает интересоваться содержанием самих учебных предметов. Безболезненное прохождение ребенком этого этапа свидетельствует о хорошей готовности к школьным занятиям. Но далеко не все дети младшего возраста обладают ею. Многие из них первоначально испытывают те или иные трудности и не сразу включаются в школьную жизнь.[6]

Выводы по главе I

В ходе первой главы были проанализированы подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол младших школьников, а также характеристика условий и особенностей обучения младших школьников элементам игры в баскетбол.

1. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

2. Дети 7-9 летнего возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства.

3. Дети очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей.

4. На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: 1) в виде эстафет и 2) в виде командных состязаний.

5. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога.

ГЛАВА II Экспериментальное исследование эффективности применения подвижных игр для обучения элементам игры в баскетбол младших школьников

2.1 Описание этапов и выборки экспериментального исследования

Исследование осуществлялось в **три этапа**. На каждом этапе, в зависимости от решаемых задач и условий проведения работы, применялись соответствующие методы исследования.

1 этап: октябрь 2018г. – декабрь 2018г. – анализ научно-практической литературы по теме исследования, выдвижение гипотезы практического исследования.

2 этап: сентябрь 2018г. - февраль 2019г. – организация и проведение исследования, в городе Челябинске: МАОУ Лицей № 67

3 этап: февраль – март 2019г. – количественная и качественная обработка результатов исследования, формулировка выводов.

В исследовании принимали участие две группы (два класса из одной параллели в возрасте 9-10 лет) по 20 человек: 1 группа – контрольная (в количестве 20 человек), 2 группа – экспериментальная (в количестве 20 человек).

Для определения эффективности разработанной методики перед началом эксперимента были зафиксированы исходные данные школьников.

Для определения исходного уровня развития координационных способностей юных баскетболистов использовались следующие тесты:

- 1 Тест: Челночный бег 3 *10 м.
- 2 Тест: Обводка стоек с ведением правой и левой рукой.
- 3 Тест: Ведение баскетбольного мяча свободной рукой на месте.

Тест 1. Челночный бег

Выполнение. Бег от лицевой линии до линии штрафного броска,

изменение направления, бег обратно до лицевой линии, изменение направления, бег до центральной линии – финиш.

Оценка. Время берется по секундомеру с момента стартовой команды и до перехода через линию финиша.

Примечания. Обязательное условие – касание линии рукой, только после этого изменение направления движения.

Тест 2. Обводка стоек с ведением правой и левой рукой.

Выполнение. Начало движения на лицевой линии баскетбольной площадки справа или слева от щита. Движение по команде, с ведением обводка 8 стоек, предварительно расставленных на пути движения. Стойки, стоящие справа по ходу движения обходить необходимо дальней от стойки правой рукой, стойки слева, соответственно – левой. Финиш на дальней от начала движения линии штрафного броска.

Оценка. Время берется по секундомеру с момента стартовой команды и до перехода через линию финиша.

Примечания. Упражнение считается правильно выполненным, если ведение мяча осуществлялось по правилам.

Время замерялось для каждого учащегося индивидуально. Сбитая стойка во время упражнения, дает попытку повторного выполнения теста.

Тест 3. Ведение баскетбольного мяча свободной рукой на месте.

Выполнение. Занимающийся ведёт мяч на месте одной рукой, в основной стойке баскетболиста не выходя из круга (ноги шире плеч, колени согнуты, тело наклонено вперёд). Второй рукой он ловит теннисный мяч, который ему передает другой учащийся. Задача: не потерять баскетбольный мяч.

Оценка. Время выполнения 3 минуты, считается количество потерь мяча.

Во время теста занимающийся не должен выходить из центрального круга. Темп выполнения ведения мяча на месте игроков был одинаковым. Оценивался по пятибалльной системе только лучший результат из двух

попыток.

Достоверность различий полученных данных в ходе экспериментов определялась по t - критерию Стьюдента.

Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле (1):

$$t = (M_1 - M_2) / \sqrt{(m_1^2 + m_2^2)} \quad (1)$$

где M_1 - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы), M_2 - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы), m_1 - средняя ошибка первой средней арифметической, m_2 - средняя ошибка второй средней арифметической.

Полученное значение t-критерия Стьюдента необходимо правильно интерпретировать. Для этого нам необходимо знать количество исследуемых в каждой группе (n_1 и n_2). Находим число степеней свободы f по следующей формуле:

$$f = (n_1 + n_2) - 2 \quad (2)$$

После этого определяем критическое значение t-критерия Стьюдента для требуемого уровня значимости (например, $p=0,05$) и при данном числе степеней свободы f по таблице (см. приложение 5).

Сравниваем критическое и рассчитанное значения критерия:

- если рассчитанное значение t-критерия Стьюдента *равно или больше* критического, найденного по таблице, делаем вывод о статистической значимости различий между сравниваемыми величинами;

- если значение рассчитанного t-критерия Стьюдента *меньше* табличного, значит различия сравниваемых величин статистически не значимы.

На основе анализа данных, полученных в результате наблюдения за умением детей работать в группах с мячом, выявлены способности детей,

которые нужно развивать, которые хорошо развиты, которые нужно совершенствовать.

На первом этапе октябрь 2018г. – декабрь 2018г. был проведен теоретический анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, разрабатывалась методика исследования.

Основные положения разработанной методики начального обучения элементам игры в баскетбол детей младшего школьного возраста предусматривают следующую последовательность:

- обязательное расчленение технического элемента на части;
- обязательное применение подводящих и имитационных упражнений перед изучением конкретного технического приема;
- изучение приемов, в основном при помощи целостного метода с последующим закреплением этих технических приемов в игровых условиях или играх на малых игровых площадках;
- применение вспомогательного оборудования и специальной разметки;
- использование облегченных, уменьшенных мячей.

На первых пяти занятиях предусматривалось ознакомление и создание у школьников общего представления о структуре выполнения элементов игры в баскетбол.

Нами были организованы различные виды деятельности на уроке физкультуры: ведение мяча, эстафеты с мячом, игры в группах с мячом, броски по кольцу, игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Передал – садись», «Перестрелка». Как видно из данного списка игр, упражнений, период времени наша совместная деятельность была направлена на обучение детей младших школьников элементам игры в баскетбол.

В процессе исследования изучалась литература по теме исследования. Анализ научно-методической литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждение полученных результатов.

2.2 Методика использования подвижных игр при обучении элементов игры в баскетбол младших школьников.

Игровой метод — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил) [17].

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга. Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную или ролевую окраску.

Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его [16].

С раннего детства игра является основным видом деятельности; и в младшем школьном возрасте, дети еще не выросли из игры; хотя основной их деятельностью становится ученье. Для них характерна яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы, дети легко

вовлекаются в любую деятельность, особенно игровую, самостоятельно организуются в групповую игру, продолжают игры с предметами.

Игровая форма проведения занятия является основной методикой обучения младших школьников игре в баскетбол. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки. Сами движения должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы. В педагогической практике наиболее распространены виды занятий, в которых игры и упражнения сочетаются. Занятия по обучению игре в баскетбол отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке. Можно предложить следующие игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал садись» «Перестрелка» (см. приложение 4). [30].

Таким образом, игровой метод служит необходимым условием при обучении игре в баскетбол. Игра создает благоприятный эмоциональный настрой детей; дает возможность обучать игре даже тех, кто не хочет или не может (в силу своих недостаточно развитых коммуникативных способностей) играть в баскетбол. Через игру учитель может сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом [16].

Рассмотрим отдельные подвижные игры в обучении элементам игры в баскетбол, использованные нами в ходе занятий с экспериментальной группой

Дни	Направления развития определенных качеств	Игры
1	Начальный этап. Урок «Обучение элементам игры в баскетбол» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал садись» «Перестрелка»
2	Урок: «Бег на скорость и быстроту реагирования» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Салки простые»
3	Урок: «Обучение прыжкам в высоту и длину в баскетболе» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«Удочка», «Челнок»
4	Тема: «Метание и броски мяча» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«Мячом в цель», «Попади в цель».
5	Тема: «Передача и ловля мяча» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«Десять передач», «За мячом», «Чья команда сделает больше передач», «Передай быстрее», «Удержи мяч», «Пятнашки с ведением мяча».
6	Урок: «Техника ведения мяча с изменением скорости» Подвижные игры на заключительном этапе урока	«Баскетбольная триада», «Отскок мяча», «Доведи мяч до кольца»
7	Игры-эстафеты	«Гонка обручей», «Пингвин с мячом», «Бег с мячом в руках», «Самый меткий – конкурс капитанов»

Суть методики – из шести занятий цикла каждый урок завершается подвижной игрой (одной или двумя из представленного в таблице списка) на закрепление того или иного элемента, разученного в ходе урока (броски мяча, передача мяча, ведение мяча и т.д.). Последнее 7-ое занятие – полностью игровое, где в разных играх-эстафетах закрепляется все пройденное за цикл.

Ниже представлены некоторые игры из приведенного в таблице списка.

Игры, связанные с бегом на скорость и быстроту реагирования.

«К своим флажкам». Играющие разделившись на несколько команд (5-6 человек), становятся в кружки, начертанные по всей площадке. В центре каждого кружка - дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Тренер дает сигнал, и играющие открывают глаза и бегут к своим флажкам, образуя кружок. Побеждает команда, построившись в кружок первой.

«Команда быстроногих». Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются назад. Игрок? первый пересекший линию старта, приносит своей команде очко. Далее по сигналу бегут следующие игроки и т.д.

«Салки простые». Играющие свободно располагаются на площадке. Выбираются двое водящих. По сигналу салки начинают осаливать игроков. Если они кого-то осалили, то они меняются ролями с осаленными. Победитель - игрок, ни разу не осаленный водящими [32].

Игры, связанные с прыжками в высоту и длину.

«Удочка». Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а играющие стараются через нее перепрыгнуть, не задев. Игрок,

который задел скакалку, меняется ролями с водящим. Победителем считается игрок, ни разу не задевший скакалку.

«Челнок». Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает.

Игры, связанные с метанием.

«Мячом в цель». У каждого из играющих в руках по теннисному мячу, все они располагаются на линии метания. На расстоянии 10 шагов водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх. Задача играющих попасть в летящий мяч. За каждое попадание дается очко. Побеждает игрок, который за 8-10 попыток набрал больше очков.

«Попади в цель». Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.[14]

Игры связанные с передачей и ловлей мяча.

«Десять передач». Играющие разбиваются на пары и располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга, образуя шеренги. У каждой пары мяч. По сигналу они начинают передавать мяч определенным способом, ранее оговоренным, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, сделавшая 10 передач без падения на землю.

«За мячом». Играющие образуют несколько команд, каждая из которых выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в

колонны одна против другой на расстоянии 2-3 м. По сигналу водящий передаёт стоящему первым в противоположной колонне игроку, а сам бежит в конец этой колонны, т.е. вслед за мячом и т.д. Игра заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места, а мячи возвратятся водящим. Выигрывает команда - первая закончившая задание.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу. Учитель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

«Передай быстрее». Играющие стоят в общем кругу и под музыку передают друг другу набивные мячи. В момент остановки музыки игрок, у которого в руках оказался мяч, должен «выплатить фунт»: назвать любой вид спорта, подвижную игру с мячом. Игру можно усложнить: ввести 2-3 мяча. Игра продолжается 3 раза [26].

Таким образом, прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр. Включение подвижных игр в занятия баскетболом, помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление о занятии и подготовить их к последующим урокам [23].

Отдельные уроки с использованием подвижных игр, примененные в ходе занятий с экспериментальной группой, представлены в приложениях 1-4 (приложения 1-3 – уроки, приложение 4 – игра-эстафета).

2.3 Результаты педагогического эксперимента и обсуждение полученных результатов

Педагогические наблюдения за действиями игроков проводились в процессе учебных занятий. Цифровой материал записывался в протоколы.

Все данные цифрового материала, приведенные в протоколах, подвергались статистической обработке, при этом использовалось сравнение двух выборок и попарно несвязанных между собой. Были рассчитаны – среднее арифметическое, которое определяется как отношения индивидуальных показаний к количеству случаев, определялась между средним арифметическим и суммой индивидуальных показателей.

Для определения исходного уровня развития элементов игры в баскетбол использовались следующие тесты:

- 1 Тест: Челночный бег 3 *10 м.
- 2 Тест: Обводка стоек с ведением правой и левой рукой.
- 3 Тест: Ведение баскетбольного мяча свободной рукой на месте.

Подробно тесты описаны в предыдущем параграфе.

В таблице 1 представлены результаты оценки челночного бега 3*10 м контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в ходе первоначального (нулевой срез) и итогового обследования (контрольный срез)

Таблица 1 - Результаты тестирования (челночный бег), секунды

№ испытуемого	КГ		ЭГ	
	Нулевой срез	Контрольный срез	Нулевой срез	Контрольный срез
1	15,1	15,0	15,7	11,3
2	14,1	14,0	14,0	11,0
3	15,3	15,1	15,3	11,8
4	15,5	15,3	15,5	11,1
5	16,0	16,0	16,0	11,3
6	16,3	16,1	16,2	11,1
7	17,0	17,0	17,0	12,0
8	17,0	16,9	17,0	11,1
9	15,7	15,9	15,7	11,4
10	17,0	16,6	17,0	11,9
11	16,1	16,0	16,1	11,2
12	17,0	17,0	17,0	11,4
13	15,8	15,6	15,7	11,4
14	15,6	15,5	15,6	11,3
15	15,9	15,3	15,9	11,5
16	15,1	14,2	15,9	11,1
17	15,2	14,7	15,5	11,8
18	15,4	14,5	14,7	11,2
19	15,3	15,2	14,5	11,6
20	15,6	15,2	15,7	11,5
Σ	316	308	316	228
$f = 38$				
M	15,8	15,4	15,8	11,4
m	1,7	1,6	1,8	0,6
t	0,17		2,11	
$p = 0,05$	2,024			
$p = 0,001$	3,566			

Для наглядности, представленные в таблице 1 средние результаты по группам, представим графически на рисунке 1.

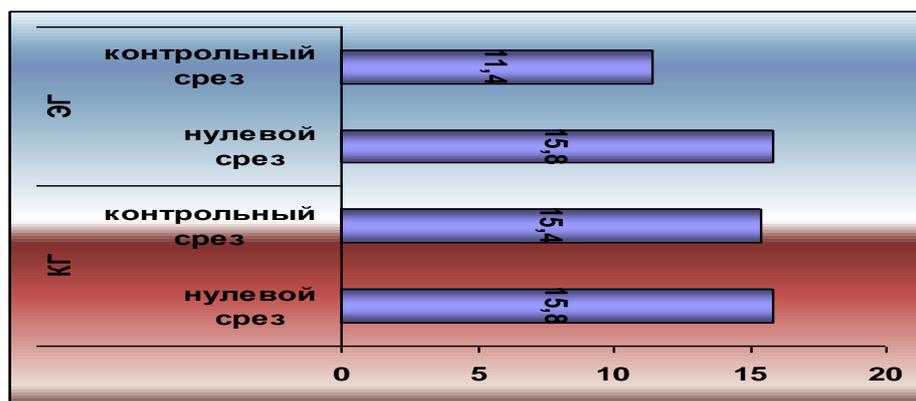


Рисунок 1 – Диаграмма результатов КГ и ЭГ по первому тесту (челночный бег) до и после экспериментальной работы, с

Представленные результаты в первом тесте средних значений по группам до и после проведения с экспериментальной группой специализированных занятий по баскетболу показывают, что в результате проведенных занятий ЭГ значительно улучшила свои результаты в челночном беге. Снизилось время выполнения задания почти на 28%, в то время как аналогичный показатель в КГ снизился на 2,5 %.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии выраженного прогресса выполнения задания ЭГ после примененной методики, описанной в п.2.2 настоящей работы. Для определения достоверности полученных результатов был применен метод статистической проверки t-критерий Стьюдента при критическом табличном значении t-критерия $p = 0,05$ и $p = 0,001$.

Как показали результаты проверки, изменения, полученные в контрольной группе статистически не значимы, так как полученный фактический t-критерий оказался ниже табличного при самом минимальном значении критического критерия $p = 0,05$.

В то время как результаты экспериментальной группы показали свою достоверность при $p = 0,05$, так как полученный фактический t-критерий 2,11 оказался выше табличного 2,024 при $p = 0,05$ (достоверность при $p = 0,001$ не подтвердилась, т.к. полученный t-критерий 2,11 меньше критического 3,566).

В целом, по тесту можно сделать вывод о том, что в ходе работы с экспериментальной группой были получены достаточно серьезные результаты в челночном беге.

Далее в таблице 2 представим результаты тестирования в упражнении обводка стоек с ведением мяча контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в ходе первоначального (нулевой срез) и итогового обследования (контрольный срез).

Таблица 2 - Результаты тестирования в контрольном упражнении обводка стоек с ведением мяча.

№ испытуемого	КГ		ЭГ	
	Нулевой срез	Контрольный срез	Нулевой срез	Контрольный срез
1	15,7	15,5	15,5	11,1
2	14,5	14,4	14,9	10,7
3	15,5	15,2	15,5	11,6
4	15,7	15,3	15,6	11,0
5	16,1	16,0	16,1	11,2
6	16,5	16,0	16,3	11,0
7	17,0	17,1	17,2	12,1
8	17,1	17,1	17,1	11,0
9	15,8	15,5	16,3	11,2
10	17,0	16,8	17,0	11,5
11	16,4	16,1	16,2	11,1
12	17,0	16,6	17,1	11,0
13	15,9	15,8	15,5	11,1
14	15,8	15,8	15,9	11,2
15	16,9	15,9	15,8	11,3
16	15,6	14,9	15,7	11,0
17	15,1	14,9	15,9	11,2
18	15,7	14,8	15,9	11,3
19	15,9	15,7	15,7	11,1
20	15,8	15,6	15,6	11,3
Σ	321	315	320,8	224
$f = 38$				
M	16,05	15,75	16,04	11,2
m	1,55	1,35	1,16	0,9
t	0,15		3,29	
$p = 0,05$	2,024			
$p = 0,001$	3,566			

Для наглядности, представленные в таблице 2 средние результаты по группам, представим графически на рисунке 2.



Рисунок 2 - Диаграмма результатов КГ и ЭГ по второму тесту (обводка стоек) до и после экспериментальной работы

Представленные результаты во втором тесте средних значений по группам до и после проведения с экспериментальной группой специализированных занятий по баскетболу показывают, что в результате проведенных занятий ЭГ значительно улучшила свои результаты по обводке. Снизилось время выполнения задания почти на 30,17%, в то время как аналогичный показатель в КГ снизился на 1,9 %.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии выраженного прогресса выполнения задания по обводке ЭГ после примененной методики, описанной в п.2.2 настоящей работы. Для определения достоверности полученных результатов также как и в первом тесте был применен метод статистической проверки t-критерий Стьюдента при критическом табличном значении t-критерия $p = 0,05$ и $p = 0,001$.

Как показали результаты проверки, изменения, полученные в контрольной группе статистически не значимы, так как полученный фактический t-критерий оказался ниже табличного при самом минимальном значении критического критерия $p = 0,05$.

В то время как результаты экспериментальной группы показали свою достоверность при $p = 0,05$, так как полученный фактический t-критерий 3,29 оказался выше табличного 2,024 при $p = 0,05$ (достоверность при $p = 0,001$ не подтвердилась, т.к. полученный t-критерий 3,29 оказался меньше критического 3,566).

В целом, по тесту можно сделать вывод о том, что в ходе работы с экспериментальной группой в обводке были получены достаточно серьезные результаты, что свидетельствует об эффективности предложенной методики.

Далее в таблице 3 представим результаты тестирования в упражнении «ловля теннисного мяча с одновременным ведением баскетбольного мяча свободной рукой на месте, кол-во потерь мяча за 3 мин.» контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в ходе первоначального (нулевой срез) и итогового обследования (контрольный срез).

Таблица 3 - Результаты тестирования в контрольном упражнении: ведением баскетбольного мяча свободной рукой на месте, кол-во потерь мяча за 3 мин.

№ испытуемого	КГ		ЭГ	
	Нулевой срез	Контрольный срез	Нулевой срез	Контрольный срез
1	25	24	28	20
2	24	21	24	17
3	29	25	28	19
4	27	24	28	17
5	28	24	28	20
6	25	21	26	18
7	30	28	27	19
8	28	23	28	20
9	25	22	27	18
10	27	24	27	17
11	26	22	24	18
12	25	21	28	17
13	25	21	28	17
14	27	22	26	17
15	28	23	27	18
16	28	26	28	17
17	29	27	27	17
18	28	26	28	18
19	28	25	27	19
20	26	25	26	17
Σ	538	474	540	360
$f = 38$				
M	26,9	23,7	27	18
m	3,1	4,3	3,0	2,0
t	0,6		2,5	
$p = 0,05$	2,024			
$p = 0,001$	3,566			

Для наглядности представленные в таблице 3 средние результаты по группам представим графически на рисунке 3.

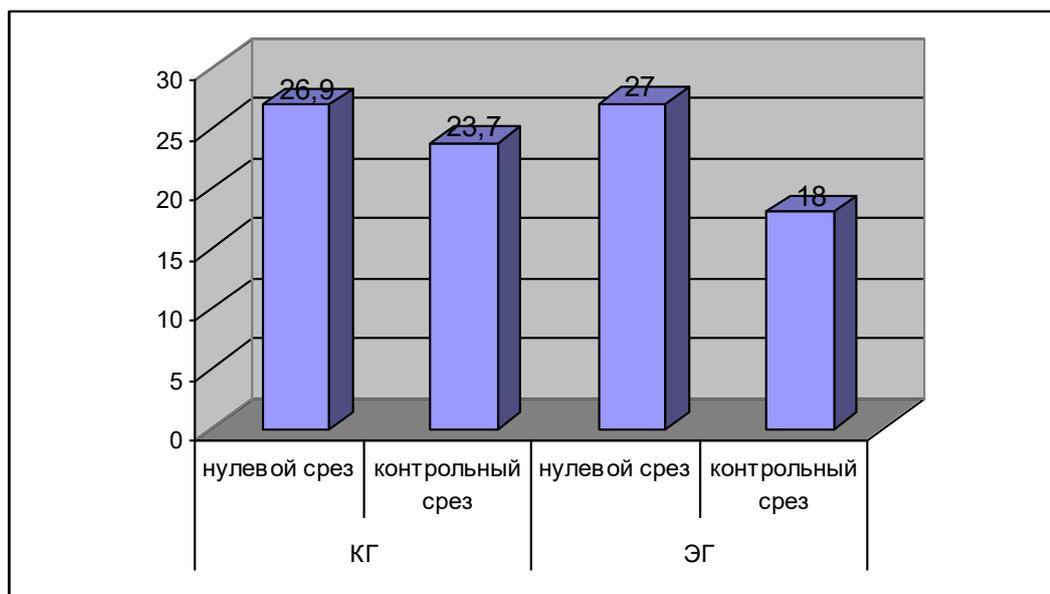


Рисунок 3 - Диаграмма результатов КГ и ЭГ по третьему тесту (ведение баскетбольного мяча свободной рукой на месте) до и после экспериментальной работы, кол-во потерь мяча

Представленные результаты в третьем тесте средних значений по группам до и после проведения с экспериментальной группой специализированных занятий по баскетболу показывают, что в результате проведенных занятий ЭГ значительно улучшила свои результаты по ведению мяча. Снизилось количество потерь мяча 33,3%, в то время как аналогичный показатель в КГ снизился на 11,9 %.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии выраженного прогресса выполнения задания по набиванию мяча ЭГ после примененной методики, описанной в п.2.2 настоящей работы. Для определения достоверности полученных результатов также как и в предыдущих двух тестах был применен метод статистической проверки t-критерий Стьюдента при критическом табличном значении t-критерия $p = 0,05$ и $p = 0,001$.

Как показали результаты проверки, изменения, полученные в контрольной группе статистически не значимы, так как полученный фактический t-критерий оказался ниже табличного при самом минимальном значении критического критерия $p = 0,05$.

В то время как результаты экспериментальной группы показали свою достоверность при $p = 0,05$, так как полученный фактический t-критерий 2,5 оказался выше табличного 2,024 при $p = 0,05$ (достоверность при $p = 0,001$ не подтвердилась, т.к. полученный t-критерий 2,5 оказался меньше критического 3,566).

В целом, по тесту можно сделать вывод о том, что в ходе работы с экспериментальной группой в задании по ведению мяча были получены достаточно серьезные результаты, что свидетельствует об эффективности предложенной методики.

Результаты проверки по t-критерию Стьюдента

	КГ		ЭГ	
Тест 1				
	Нулевой срез	Контрольный срез	Нулевой срез	Контрольный срез
<i>M</i>	15,8	15,4	15,8	11,4
<i>m</i>	1,7	1,6	1,8	0,6
<i>t</i>	0,17		2,11	
<i>p = 0,05</i>	2,024			
<i>p = 0,001</i>	3,566			
Тест 2				
<i>M</i>	16,05	15,75	16,04	11,2
<i>m</i>	1,55	1,35	1,16	0,9
<i>t</i>	0,15		3,29	
<i>p = 0,05</i>	2,024			
<i>p = 0,001</i>	3,566			
Тест 3				
<i>M</i>	26,9	23,7	27	18
<i>m</i>	3,1	4,3	3,0	2,0
<i>t</i>	0,6		2,5	
<i>p = 0,05</i>	2,024			
<i>p = 0,001</i>	3,566			

Выводы по главе II

Таким образом, в ходе проверки эффективности разработанной методики по применению подвижных игр для обучения элементам игры в баскетбол и ряда других способностей младших школьников были использованы три диагностические методики, примененные предварительно для первичной диагностики (нулевой срез) контрольной и экспериментальной групп. А впоследствии после трехмесячного цикла занятий с экспериментальной группой по предложенной методике (в то время как контрольной группе предлагались обычные занятия по физической подготовке в младших классах средней школы).

1. Результаты первого теста показали, что проведенные занятия с ЭГ позволили ее участникам значительно улучшить свои результаты в челночном беге. Снизилось время выполнения задания почти на 28%, в то время как аналогичный показатель в КГ снизился на 2,5 %.

Для определения достоверности полученных результатов был применен метод статистической проверки t-критерий Стьюдента, результаты проверки достоверности по которому при $p = 0,05$ показали, что так как полученный фактический t-критерий 2,11 оказался выше табличного 2,024, то результаты можно считать достоверными.

2. Результаты второго теста показали, что проведенные занятия с ЭГ позволили ее участникам значительно улучшить свои результаты также и в упражнении по обводке стоек с ведением мяча. Снизилось время выполнения задания на 30%, в то время как аналогичный показатель в КГ снизился менее чем на 2%.

При определении достоверности полученных результатов по t-критерию Стьюдента выяснилось, что результаты t-фактического (2,11) выше значения t-критического (табличного) при $p = 0,05$ (2,024), значит их также как и в первом тесте можно считать достоверными.

3. Результаты третьего теста в упражнении по ведению баскетбольного мяча одной рукой на месте, где оценивалось количество потерь мяча за 3 минуты, также как и в двух других тестах показали, что младшим школьникам ЭГ удалось значительно улучшить свои показатели. Снизилось количество потерь мяча на 33%, в то время как аналогичный показатель в КГ снизился менее чем на 11,9%.

При определении достоверности полученных результатов ЭГ по t-критерию Стьюдента выяснилось, что результаты t-фактического (2,5) выше значения t-критического (табличного) при $p = 0,05$ (2,024), значит их также как и в двух других тестах можно считать достоверными.

4. Таким образом, представленная программа факультативных занятий с младшими школьниками по использованию подвижных игр при обучении игры в баскетбол дала свой положительный результат. Цель работы достигнута. Гипотеза подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты в ходе теоретического исследования позволили сделать следующие выводы.

Были проанализированы подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол младших школьников, а так же характеристика условий и особенностей обучения младших школьников элементам игры в баскетбол.

Обучение школьников базовым техническим приемам игры в баскетбол (перемещениям, ловле мяча, передаче мяча, ведению мяча, броскам мяча в корзину) на уроках физической культуры.

Урочная форма занятий с элементами баскетбола оказывает положительное воздействие на развитие кондиционных и координационных способностей, психофизиологических функций.

В ходе экспериментальной проверки эффективности разработанной методики по применению подвижных игр для обучения элементам младших школьников игре в баскетбол, представленной в практической части исследования, были использованы три диагностические методики. Они были использованные предварительно для первичной диагностики (нулевой срез) контрольной и экспериментальной групп, а впоследствии после трехмесячного цикла занятий с экспериментальной группой по предложенной методике, в то время как контрольной группе предлагались обычные занятия по физической подготовке в третьем классе средней школы).

Результаты первого теста показали, что проведенные занятия с ЭГ позволили ее участникам значительно улучшить свои результаты в челночном беге (снизилось время выполнения задания почти на 28%, в то время как аналогичный показатель в КГ снизился на 2,5 %). Для определения достоверности полученных результатов был применен метод статистической

проверки t-критерий Стьюдента, результаты проверки достоверности по которому при $p = 0,05$ показали, что так как полученный фактический t-критерий 2,11 оказался выше табличного 2,024, то результаты можно считать достоверными.

Результаты второго теста показали, что проведенные занятия с ЭГ позволили ее участникам значительно улучшить свои результаты также и в упражнении по обводке стоек с ведением мяча (снизилось время выполнения задания на 30%), в то время как аналогичный показатель в КГ снизился менее чем на 2%). При определении достоверности полученных результатов по t-критерию Стьюдента выяснилось, что результаты t-фактического (2,11) выше значения t-критического (табличного) при $p = 0,05$ (2,024), значит их также как и в первом тесте можно считать достоверными.

Результаты третьего теста в упражнении ведения баскетбольного мяча свободной рукой на месте, где оценивалось количество потерь мяча за 3 минуты, также как и в двух других тестах показали, что младшим школьникам ЭГ удалось значительно улучшить свои показатели (снизилось количество потерь мяча на 33%, в то время как аналогичный показатель в КГ снизился менее чем на 11,9%). При определении достоверности полученных результатов ЭГ по t-критерию Стьюдента выяснилось, что результаты t-фактического (2,5) выше значения t-критического (табличного) при $p = 0,05$ (2,024), значит, их также как и в двух других тестах можно считать достоверными.

Таким образом, представленная программа факультативных занятий с младшими школьниками по использованию подвижных игр при обучении игры в баскетбол дала свой положительный результат. Цель работы достигнута. Гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Автаева, М:А. Как научить вести мяч без зрительного» контроля / М.А. Автаева , Физическая культура в школе. 2010. — № 5: — С. 10-11.
2. Агашин, М.Ф. Концепция здоровья и гармоничного развития детей / М.Ф. Агашин // Детский тренер, 2009. - Л» 2. - С. 4-11.
3. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. М., 2012. — 112 с.
4. Баранчукова, Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр./ Физкультура в школе, 1980, №3 С. 28-30.
5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2010. — 109 с.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): Учеб.пособие для студ. высш. учеб; завед. / М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2013. - С. 382-386.
7. Былеева, Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Просвещение,1995.
8. Вижиченко, В.Л. Физическая культура в педагогике школы / В.Л. Вижиченко, А.А. Чунаев // Теория и практика физической культуры. - 2009. № 4. - С. 7-9.
9. Виленская, Т.Е. Актуальные детерминанты совершенствования процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ / Т.Е. Виленская. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009: - № 3. - С. 2-6;
- 10.Виленская, Т.Е. Новые подходы к проблеме физического воспитания младших школьников / Т.Е. Виленская, Ю.К. Чернышенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. - № 12 (46). - С. 11-15.

11. Виленская, Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: автореф. дис. д-ра.пед. наук /Т.Е. Виленская. — Краснодар, 2007 — 38 с.
12. Воронков, В.В. Школьная секция баскетбола / В.В. Воронков, Б.И. Туркунов // Физическая культура в школе. 2007. - № 1. - С. 73-77.
13. Воронков, В.В. Школьная секция баскетбола / В.В. Воронков, Б.И. Туркунов // Физическая культура в школе. — 2007. — №-2. — С. 47-51.
14. Востриков, В.А. Физкультурное образование школьников: характеристика, основные задачи / В.А. Востриков // Физическая культура в школе. 2008. -№ 4. - С. 3-4.
15. Вучева, В.В. Технология обучения игровой деятельности / В.В. Вучева, О.Н. Мещерякова // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 6. -С. 15-18.
16. Газман, О.С. О понятии детской игры: Сб. Игра в педагогическом процессе. – Новосибирск, 1989.
17. Геллер, Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., 1971.
18. Гоголев, М.И., Гайко Б.А., Шкуратов В.А., Ушакова В.И. Основы медицинских знаний учащихся: Учебник для средних учебных заведений. М.: Просвещение, 1991.
19. Головина, Л.Л. Проблема самостоятельных занятий физической культурой учащихся младшего школьного возраста / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Л.В. Каверкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. - № 4. - С. 7-9.
20. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. М.: ГРАНД, 2012. - С. 56-58.
21. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 5. - С. 33-35.
22. Зданевич, А.А. Метание малого мяча в 1 классе / А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич // Физическая культура в школе. 2008. - № 6. - С. 7-10.

23. Зданевич, А.А. Метание малого мяча во 2 классе / А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич // Физическая культура в школе. 2008. - № 7. - С. 15-17.
24. Ивашковский, А.А. Как разнообразить уроки в начальной школе / А.А. Ивашковский // Физическая культура в школе. 2008. - № 4. - С. 12-14.
25. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения в учебном процессе школы: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. – 276 с.
26. Коняхина, Г.П. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры: Учебно-практическое пособие / Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.
27. Короткова, Е.А. Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям / Е.А. Короткова, Н.В. Фомичева // Теория и практика физической культуры. — 2005 . — № 8.— С: 12-14.
28. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. М.: Физкультура и спорт, 2010. - С. 49-52, 103-105.
29. Костюкова, О.Н. Оптимизация самостоятельной двигательной активности детей 7-10 лет в летний каникулярный период / О.Н. Костюкова, О.К. Барсук, В.В. Костюков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. № 2. - С. 26-27.
30. Краузе, В. Джерри. Баскетбол навыки и упражнения / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри-Мейер. - М.: АСТ; Астрель, 2012. - С. 73-87.
31. Кудрявцев, М.Д. Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе-теории учебной деятельности / М.Д. Кудрявцев, Н.В. Пашкова. М.: АПК и ПРО, 2012. - 113 с.
32. Кудрявцев, М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности: учеб.пособие / М.Д. Кудрявцев; М.: АПК и ПРО, 2014. - 105 с.

33. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. -М.: Физкультура и спорт, 2011. С. 54-65.
34. Кузнецов, В.И. Модульные рабочие программы по физической культуре в начальной школе в формировании культуры здоровья: учеб.-метод. пособие / В.И.Кузнецов; Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. Чита, 2009. - 66 с.
35. Лях, В.И., Зданевич А.А. Физическая культура в основной школе. Учебная программа для учащихся 1-11 класс.. - М.:Просвещение,2010.
36. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №3. – С. 12-18.
37. Макарова, О.С. Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе. – 2001. № 2.
38. Максачук , Е.П. Развиваем выносливость у младших школьников / Е.П. Максачук, // Физическая культура в школе. — 2008. — № 7. С. 28-29.
39. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 312 с, ил.
40. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д:Феникс,2001-256с.
41. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 318 с.
42. Подколзина, О.В. Обучение баскетболу на основе правил программирования /О.В. Подколзина, Е.А. Земсков //Физическая культура в школе. — 2010. № 4. - С. 12-13.
43. Решетнев, В.К. Особенности физического развития детей // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 23-29.

44. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
45. Фокин, Г.Ю. Уроки физической культуры / Г.Ю. Фокин// Физическая культура в школе. – 2002. – № 1.
46. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю.А. Янсон. – М.: Феникс, 2013. – 640с.
47. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп.; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: Олимп, 2006. – 134с.
48. Яхонтов, Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М., Просвещение, 1987. – 230с.
49. [http: // www. csporta. Ru](http://www.csporta.Ru)
50. [www. pescentral. org](http://www.pescentral.org)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Урок «Ловля и передача мяча двумя руками от груди»

ВИД УРОКА – РАЗУЧИВАНИЕ.

ТИП УРОКА – СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ.

ЗАДАЧИ УРОКА:

РАЗУЧИВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛОВЛИ и ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ. ВЕДЕНИЕ МЯЧА В ДВИЖЕНИИ (БЕГОМ). БРОСОК ОДНОЙ ОТ ПЛЕЧА, ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ.

РАЗВИТИЕ У УЧАЩИХСЯ ИНТЕРЕСА К УРОКУ.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ: БАСКЕТБОЛЬНЫЕ МЯЧИ, СВИСТОК.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА: СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ.

ХОД УРОКА:

№	Содержание учебного материала	дозировка	Организационно - методические указания
ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 12 МИНУТ			
1	Построение, сообщение задач урока.	30 сек.	Обратить внимание на внешний вид учащихся.
2	Повороты на месте	30 сек.	«Направо! Налево! Кругом!»
3	Ходьба, ее разновидности: - на носках - на пятках -на внешней стороне стопы -на внутренней стороне стопы -в упоре присев	2мин	Обратить внимание на правильное положение рук. Темп средние ,дыхание произвольное.
4	Бег, его разновидности: -приставным шагом правым боком -приставным шагом левом боком -спиной вперед -с изменением направления движения -«змейкой»	4мин	Темп средний, дыхание произвольное. Задания выполняются по звуковому сигналу.
5	Ходьба.	30сек	Восстановить дыхание(руки через стороны верх-вдох, руки вниз-выдох)
6	Комплекс ОРУ (с мячом). 1.-и.п.- о. с. мяч в опущенных руках. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. 2.-и.п. - то же. Мяч на уровне груди. Выпрямление рук вперед. 3.-и.п. - наклон вперед, касаясь мячом пола. 4.-и.п. - То же с вытягивание рук параллельно полу. 5.-и.п. - о. с., мяч в опущенных руках Приседание на носках, поднимая руки вверх.	4мин. 30сек. По 6 раз каждое упражнение	Локти в сторону, спина прямая. Туловище назад не отклонять, живот не выпячивать. Спина прямая.
	6. – и.п.-о.с. мяч в поднятых руках, наклоны в сторону.		

Продолжение приложения 1

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 27 МИНУТЫ			
7	<p>Разучивание техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении(бегом)</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди со сменной мест.</p> <p>Ведение мяча в движении</p> <p>Бросок двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Встречные передачи</p> <p>5.Подвижная игра: «Удержи мяч» Мяч вводится в игру спорным мячом.Игроки команды, завладевшие мячом, передают его друг другу и забрасывают в кольцо.Соперники стараются перехватить мяч. Завладев мячом, они делают то же самое, а команда, потерявшая мяч, старается отобрать.</p> <p>6. «Пятнашки с ведением мяча». В игре один водящий, от которого убегают 5-6 игроков. Водящий, ведя мяч, должен запятнать любого из убегающих, не прекращая при этом ведения мяча. Запятнанный берет еще один мяч, и водящих становятся двое. Затем трое и т.д</p>		<p>Построение в колонну по два.</p> <p>Работа в парах. Точная подача и ловля мяча.</p> <p>Шагом и бегом.</p> <p>Две команды выстраиваются друг против друга(на штрафной линии)1 с ведением мяча продвигается вперед до средней линии и передает мяч игроку другой колонны а сам встает в конец этой команды.и.т</p> <p>Делятся на две команды. Вести мяч нельзя, удерживать мяч не более 5 секунд, с мячом передвигаться не более двух шагов.</p> <p>Побеждает игрок, запятнанный последний.</p>
Заключительная часть-6 минут			
8	<p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. КОД (Контрольно оценочная деятельность)</p> <p>3. Домашнее задание.</p> <p>4.Организационный выход в раздевалку.</p>		

Приложение 2

Урок с использованием элементов игры в баскетбол

Цели и задачи:

1. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением скорости.
2. Закрепить технику передачи мяча от груди.
3. Развивать скорость, координацию, силу.
4. Воспитывать умение работать с партнером и концентрировать внимание.

Место проведения: спортивный зал школы

Время: 40 мин.

Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка, Время	ОМУ
I	1. Построение, приветствие, сообщение задач.	1-2 мин.	Обратить внимание на форму, проверить наличие учащихся, настроить на работу.
	2. О.Р.У. в движении: - бег без задания; - передвижение в стойке баскетболиста (правым 2 шага, левым 2 шага, спиной вперед). - бег с поворотом на 360° с изменением направления поворота по команде. - бег с ускорением; - круговые движения кистями рук и предплечьями во время бега; - бег с поочередным вращением рук на 4 шага вперед на 4 – назад; - подскоки с одновременным вращением рук на 4 шага вперед, на 4 – назад;	8-10 минут 0,5-1 круг 1,5-2 круга 0,5-1 круг 2 по 10 м 0,5-1 круг 0,5-1 круг	Дистанция 2 шага. Следить за дыханием. Руки согнуты в локтях, колени чуть согнуты, не подпрыгивать. На передней части стопы, очень внимательно, дистанция. Чаще работать руками, на передней части стопы. Шаг короче, кисти в «замок», отдельно. Руки в локтях прямые, амплитуда максимальна. Прыжок выше, амплитуда больше.
	3. Специальная разминка с мячом: - ведение мяча 2-3 шага левой рукой, 2-3 шага правой рукой; - ведение мяча правой рукой с остановкой на 2 шага по звуковому сигналу (свисток); - ведение мяча левой рукой и остановка прыжком по звуковому сигналу (свисток); - ведение мяча правой рукой с переходом на ведение на месте в низкой стойке по визуальному сигналу (поднятая рука).	0,5-1 круг 1,5-2 круга 2-3 круга 2-3 круга 2-3 круга	Мяч дольше провожаем, раньше встречаем, внутрь подкручивать. Четко обозначать 2 шага, закрывать мяч. Четко обозначать прыжок, закрывать мяч. Боковым зрением контролировать мяч.
II	Перестроение из колонны в две шеренги. 1. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости: - ведение мяча змейкой; - ведение мяча на максимальной в парах; - то же в челночном варианте. 2. Закрепить технику передачи двумя руками от груди: - передача двумя руками от груди на месте в парах; - встречные передачи в парах.	12-14 мин. 10-11 мин.	Дистанция 1,5 – 2 метра Закрывать мяч туловищем. Мяч от пояса вперед, сбоку. Поворот выполнять на пустую руку. Движение с ног, руками резче, кисти в разные стороны. Встречать ладонями на прямые руки очень внимательно.
III	Построение, итоги, уход из зала.	2-3 мин.	Подсказать, напомнить, похвалить.

Продолжение приложения 2

Цель: Совершенствование техники приемов баскетбола			
Задачи урока: 1. Обучение технике ведения мяча, с изменением направления и высоты отскока.			
2. Закрепление техники передачи мяча в движении.			
3. Совершенствование игровых способностей в учебной игре баскетбол.			
Место проведения: спортзал школы			
Инвентарь: баскетбольные мячи, фишки, свисток.			
Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12 мин.	Построение: рапорт дежурного; сообщение задач урока.	1'	Обратить внимание на внешний вид.
	Повороты на месте; ходьба: на носилках, на пятках, с наружной и внутренней стороны стопы; спортивная ходьба; бег: правым и левым боком, спиной вперед, с поворотами 360°; спортивная ходьба; обычная ходьба; дыхательные упражнения.	4'	Руки на поясе, за головой, туловище держать прямо. Бег приставными шагами.
	О.Р.У. в движении.		
	1. Руки на поясе. 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад; 3-налево, 4-направо.		Все выполняем одновременно.
	2. Руки вперед в стороны. Сгибание и разгибание пальцев рук.	8раз	Следить за осанкой.
	3. Руки перед грудью. 1-2-отведение рук в согнутых локтях, 3-4-прямых рук назад.	16раз	Энергичное движение.
	4. Руки вперед, пальцы в замок. Повороты туловища с выпадами.	8раз	Отведение выполняется на каждый шаг
	5. Руки за головой: шаг правый-наклон вправо, шаг левый-наклон влево.		С наибольшей амплитудой
	6. Руки за спиной. Под каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге.	8раз	Глубокие наклоны
	7. Ходьба в полу- и полном приседе.	8раз	
			При наклоне колени не сгибать
	8. Упражнения на восстановление дыхания в движении.	8раз	Руки за головой, спина прямая
	9. Перестроение.	20м.	
			Руки вверх -вдох, руки вниз-выдох
		1'	В колонну по- четыре

Продолжение приложения 2

Основная часть 28 мин.	1. Ведение мяча с изменением направления и отскока:	8'	При ведении стараться не смотреть на мяч.
	а) ведение мяча с изменением направления.		Контролировать мяч подушечками пальцев. Ведение мяча вокруг фишек с правой стороны правой рукой, левой стороны левой рукой.
	б) ведение мяча в заданном ритме отскока.		Боковая линия – высокий отскок с ускорением, лицевая линия – средний отскок, боковая линия – низкий отскок, лицевая линия – средний отскок.
	2. Передачи мяча в движении:		При передаче не теряем мяч. выходить на встречу летящему мячу.
	а) передача мяча от груди;		
	б) передача мяча с отскоком от пола;		
	в) передача мяча от груди во встречных колоннах.	8'	Совершают передачу и бегом становятся в конце противоположной колонны.
			Совершенствовать технику приемов баскетбола.
3. Совершенствование игровых способностей в учебной игре.		Форма организации игровая.	
		12'	
Заключительная часть 5 мин.	Перестроение в колонну по одному, дыхательные упражнения.	5'	Руки вверх-вдох, вниз-выдох.
	Перестроение в одну шеренгу; подведение итогов урока; домашнее задание.		Отметить активное участие учащихся.
			Повторить передачу и ведение мяча.

Приложение 3

Урок 3

Цель: Совершенствование техники приемов баскетбола				
Задачи урока: 1. Обучение технике ведения мяча, с изменением направления и высоты отскока.				
2. Закрепление техники передачи мяча в движении.				
3. Совершенствование игровых способностей в учебной игре баскетбол.				
Место проведения: спортзал школы				
Инвентарь: баскетбольные мячи, фишки, свисток.				
Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть 12 мин.	Построение: рапорт дежурного; сообщение задач урока.	1	Обратить внимание на внешний вид.	
	Повороты на месте; ходьба: на носилках, на пятках, с наружной и внутренней стороны стопы; спортивная ходьба; бег: правым и левым боком, спиной вперед, с поворотами 360°; спортивная ходьба; обычная ходьба; дыхательные упражнения.	4	Руки на поясе, за головой, туловище держать прямо. Бег приставными шагами.	
	О.Р.У. в движении.			
	1. Руки на поясе. 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад; 3-налево, 4-направо.		Все выполняем одновременно.	
	2. Руки вперед в стороны. Сгибание и разгибание пальцев рук.	8раз	Следить за осанкой.	
	3. Руки перед грудью. 1-2-отведение рук в согнутых локтях, 3-4-прямых рук назад.		Энергичное движение.	
	4. Руки вперед, пальцы в замок. Повороты туловища с выпадами.	16раз	Отведение выполняется на каждый шаг	
	5. Руки за головой: шаг правый-наклон вправо, шаг левый-наклон влево.	8раз	С наибольшей амплитудой	
	6. Руки за спиной. Под каждый шаг наклон кпереди стоящей ноге.	8раз	Глубокие наклоны	
	7. Ходьба в полу- и полном приседе.	8раз		
	8. Упражнения на восстановление дыхания в движении.	8раз	При наклоне колени не сгибать	
	9. Перестроение.	20м.	Руки за головой, спина прямая	
			1	Руки вверх -вдох, руки вниз-выдох
				В колонну по- четыре

Продолжение приложения 3

Основная часть 28 мин.	1. Ведение мяча с изменением направления и отскока:	8'	При ведении стараться не смотреть на мяч.
	а) ведение мяча с изменением направления.		Контролировать мяч подушечками пальцев. Ведение мяча вокруг фишек с правой стороны правой рукой, левой стороны левой рукой.
	б) ведение мяча в заданном ритме отскока.		Боковая линия – высокий отскок с ускорением, лицевая линия – средний отскок, боковая линия – низкий отскок, лицевая линия – средний отскок.
	2. Передачи мяча в движении:		При передаче не теряем мяч. Выходить на встречу летящему мячу.
	а) передача мяча от груди;		
	б) передача мяча с отскоком от пола;		Совершают передачу и бегом становятся в конце противоположной колонны.
	в) передача мяча от груди во встречных колоннах.	8'	Совершенствовать технику приемов баскетбола.
3. Совершенствование игровых способностей в учебной игре.		Форма организации игровая.	
		12'	
Заключительная часть 5 мин.	Перестроение в колонну по одному, дыхательные упражнения.	5'	Руки вверх-вдох, вниз-выдох.
	Перестроение в одну шеренгу; подведение итогов урока; домашнее задание.		Отметить активное участие учащихся.
			Повторить передачу и ведение мяча.

Приложение 4

ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Соревнования «Веселые старты».

Площадка празднично оформлена. Для построения команд обозначены ориентиры (цветные линии, круги). Вокруг площадки расположены болельщики.

Под музыку спортивного марша заходят участники трех команд: «Вымпел», «Искорка», «Факел». По команде ведущего «Стой. Раз-два!», все останавливаются, приветствуют гостей и болельщиков словами «Физкульт-привет!».

Ведущий. Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем,
Давно мы вас ждем – поджидаем,
Праздник без вас не начинаем.

(Музыка – марш. Входят команды)

Ведущий. Спорт – залог хорошего настроения и отличного здоровья. Сегодня, на нашем празднике, мы рады приветствовать участников соревнований, это три команды «Вымпел», «Искорка», «Факел». В состав команд входят дети и родители.

Команды готовы к соревнованиям?

Поприветствуйте друг друга.

(Приветствие команд)

Ведущий. Оценивать ваши успехи будет жюри в составе...

(зачитывает состав жюри).

Ведущий. Слово предоставляется главному судье, который ознакомит команды и всех присутствующих с условиями соревнований (за каждый выигрыш команде будет присуждено три очка).

Главный судья рассказывает, что судейская коллегия будет снимать очки за несоблюдение правил и, наоборот, поощрять за культурное поведение, выдержку, взаимовыручку в команде. Главный девиз праздника «Один за всех, и все за одного!»

Главный судья Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья, в чем секрет –

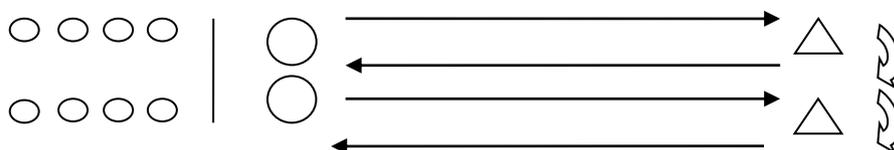
Будь здоров – Физкульт – привет!

Ведущий. А теперь, команды, на старт!

Продолжение приложения 4

1. Гонка обручей.

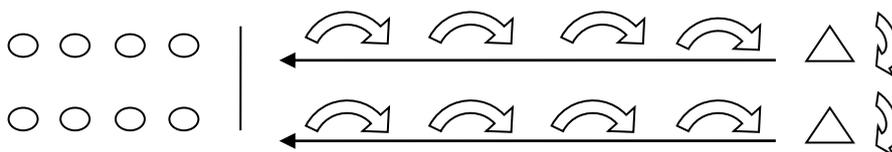
Каждый участник поочередно по команде встает в обруч, держит его руками и бежит, оббегая фишку, возвращаясь обратно, отдавая обруч в руки следующему участнику.



Слово судье. Определение победителя, выставление очков.

2. Пингвин с мячом.

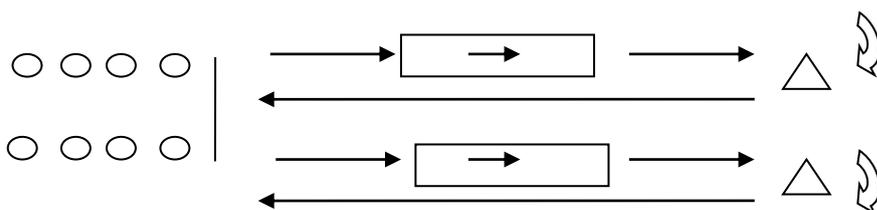
Первые игроки получают мячи, зажимают мяч между ногами и прыгают до отметки, назад возвращаются бегом, а мяч передают следующему игроку.



Слово судье. Определение мест и очков.

3. Бег с мячом в руках

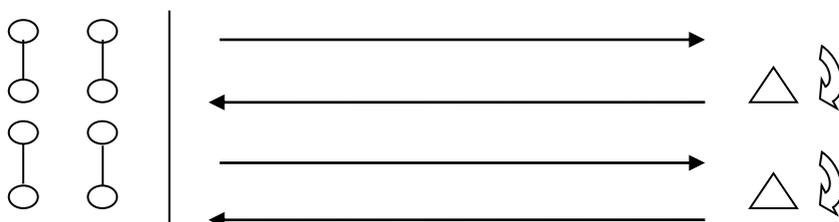
По сигналу участник, держа мяч в руках, выполняет бег, добегая до скамейки, встает на нее, бежит по ней. Добегая до отметки, возвращается обратно бегом, рядом со скамейкой.



Слово судье. Определение команды – победителя и набранных очков.

4. Мама и я – спортивная семья

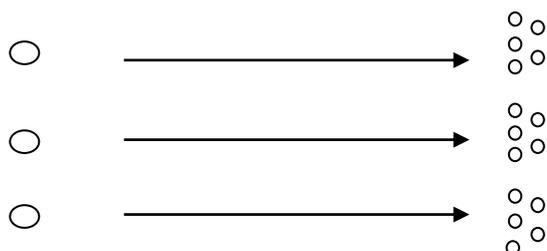
Участвуют спортивные семьи по две от каждой из команд. Встать парами, взявшись за руки. Оббегают фишку и возвращаются обратно, взять за руки следующую пару и т.д.



Ведущий. Какие молодцы! Слово судье... Ребята, а ведь у нас в каждой команде есть капитаны, и они наверняка могут показать свое удалство. Сейчас соревнования для капитанов.

5.Самый меткий (конкурс капитанов)

Капитаны, держа баскетбольный мяч, должны сбить пять кегель с трех попыток. Сколько сбили кегель, столько очков они выиграли.



Слово судьи. Подведение итогов конкурса.

6.Награждение.

Капитаны подходят для награждения грамотами и поощрительными призами. Так же награждают грамотами и поощрительными призами и спортивные семьи (родители и дети).

Ведущий. Поздравляю всех участников, благодарю судейскую коллегию за честную работу. В наших соревнованиях не проиграл никто, т.к. все участники пополнили свой «запас здоровья». Ребята, я желаю вам успехов в учебе и спорте! До свидания!

Таким образом, в ходе проведения эстафет, у детей формируются навыки владения мячом, элементарные правила баскетбола. Воспитываются коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручка.

Приложение 5

Таблица критических значений t-критерия Стьюдента

df	p=0,05	p=0,01	p=0,001
1	12,70	63,65	636,61
2	4,303	9,925	31,602
3	3,182	5,841	12,923
4	2,776	4,604	8,610
5	2,571	4,032	6,869
6	2,447	3,707	5,959
7	2,365	3,499	5,408
8	2,306	3,355	5,041
9	2,262	3,250	4,781
10	2,228	3,169	4,587
11	2,201	3,106	4,437
12	2,179	3,055	4,318
13	2,160	3,012	4,221
14	2,145	2,977	4,140
15	2,131	2,947	4,073

Продолжение приложения 5

16	2,120	2,921	4,015
17	2,110	2,898	3,965
18	2,101	2,878	3,922
19	2,093	2,861	3,883
20	2,086	2,845	3,850
21	2,080	2,831	3,819
22	2,074	2,819	3,792
23	2,069	2,807	3,768
24	2,064	2,797	3,745
25	2,060	2,787	3,725
26	2,056	2,779	3,707
27	2,052	2,771	3,690
28	2,049	2,763	3,674
29	2,045	2,756	3,659
30	2,042	2,750	3,646
31	2,040	2,744	3,633
32	2,037	2,738	3,622

Продолжение приложения 5

33	2,035	2,733	3,611
34	2,032	2,728	3,601
35	2,030	2,724	3,591
36	2,028	2,719	3,582
37	2,026	2,715	3,574
38	2,024	2,712	3,566
39	2,023	2,708	3,558
40	2,021	2,704	3,551

