

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Петрова Светлана Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Обучение технике владения мячом в баскетболе обучающихся 11 – 12
лет на уроках физической культуры**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: д. п. н. профессор Янова М.Г.

(подпись)

Руководитель: ст. преподаватель Кравченко С.В.

(подпись)

Руководитель: д. п. н. профессор Янова М.Г.

(подпись)

Обучающийся: JZ-Б17Б-02 Петрова С.А.

(подпись)

Дата защиты: _____

Оценка: _____

(прописью)

Красноярск 2022

Оглавление	
Введение	2-4
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы исследования	
1.1. Роль баскетбола в физическом воспитании обучающихся	5-8
1.2. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет	8-12
1.3. Этапы обучение технике владения мячом в баскетболе на уроках физической культуры	12-14
1.4. Средства и методы обучения владения мячом в баскетболе на уроках физической культуры	14-17
Глава 2. Методы и организация исследования	
2.1. Методы исследования	18-21
2.2. Организация исследования	21-22
Глава 3. Результаты исследования	
3.1. Комплекс средств и методов обучения техническим приёмам игры в баскетбол на уроках физической культуры	23-31
3.2. Результаты исследования и их обсуждение	31-35
Заключение	36
Список использованных источников	
Приложения	

Введение

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. [2]

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Применение баскетбола в системе физического воспитания начального общего образования (НОО) объясняется, прежде всего, всесторонним воздействием на организм и коммуникационные способности ребенка, большой эмоциональностью игры, ее доступностью и огромным зрелищным эффектом.[15]

Даже на самом начальном этапе обучения баскетболу происходит развитие интереса школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга. Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов, таких как быстрая и адекватная ориентировка в двигательной деятельности, развитие реакции, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения.[23] Игре баскетбол свойственны различные перемещения; движение, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и управление мяча, исполняемые в единоборстве с конкурентами.

Возраст 11-12 лет – самый благоприятный для изучения технических элементов баскетбола. Важно не переусердствовать: не форсировать темп

обучения, а, тщательно отрабатывая технические элементы и постепенно усложнения задания, развивать у детей интерес к этой игре. [14]

Однако в настоящее время в среднем школьном возрасте наблюдается снижение уровня физической подготовленности. В школу приходят дети, которые не хотят заниматься физическими упражнениями, малоподвижные, имеющие избыток веса. Чтобы пробудить интерес таких учеников к спортивной деятельности, к спортивным играм необходимо подобрать с учетом возрастных особенностей интересные, увлекательные, доступные для всех учащихся подвижные игры, которые впоследствии и будут подводящими для игры в баскетбол.

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы — воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. Прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников. [12]

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

В этом заключается актуальность данного исследования.

Объект исследования: процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: комплекс средств обучения технике владения мячом в баскетболе на уроках физической культуры.

Цель исследования: теоретическое обоснование и разработка комплекса упражнений для обучения владения мячом в баскетболе, на уроках физической культуры, обучающихся 11-12 лет, применение и проверка его эффективности в образовательном процессе.

Задачи:

1. Осуществить анализ накопленного в теории и практике опыта по проблеме обучения технике владения мячом в баскетболе обучающихся 11-12 лет;

2. Разработать комплекс средств обучения технике владения мячом в баскетболе обучающихся 11 – 12 лет на уроках физической культуры.

3. Экспериментальным путем проверить эффективность комплекса средств обучения технике владения мячом в баскетболе обучающихся 11 – 12 лет на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: применение, в процессе физического воспитания обучающихся 11 – 12 лет, разработанного комплекса средств обучения технике владения мячом, будет способствовать эффективному обучению технике игры в рамках урока по физической культуре.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы исследования

1.1 Роль баскетбола в физическом воспитании школьников

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других. [4] Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется: во-первых, их спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне – от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психологического напряжения на уровне спорта высших достижений);

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах. [7]

В возрасте 11-12 лет обучающиеся ориентированы на формирование творчества, воображения, интереса, развитие предприимчивости, самостоятельности операций, выработку мастерства, осуществлять принципы социального режима. Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Учителю необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, – обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля. [25]

Железняк Ю.Д. выявляет такие особенности баскетбола как:

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки и метание (броски, передачи). Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной

борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

- Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

· Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. [10]

ФГОС (НОО), представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию. Изучив государственный стандарт мы выявили, что в общеобразовательной школе учителю обязательно нужно формировать представление о физической культуре для укрепления здоровья учеников (физического, социального психологического), а так же учить обучающихся правильно организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)[1]

Целью учебной рабочей программы по физической культуре 5-9 классов, является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», работая с тематическим планированием **приложение 1 (таблица 1)** мы соблюдаем все установленные требования, где выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.[2]

В результате обучения ученики познакомятся со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

1.2 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет.

Во время уроков в физической культуре в разделе спортивные игры «баскетбол» в организме спортсмена происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал ученика, могут возникнуть различные нарушения здоровья: хроническая усталость, различные заболевания [16].

Ниже рассмотрим основные физиологические аспекты физической активности и изменения, происходящие в организме при занятии на уроках физической культуры и в общем как развивается ребёнок.

Жизнь человека – постоянный процесс становления. 1-ые шаги и предстоящее формирование двигательной функции, 1ые слова и формирование речевой функции, перевоплощение малыша в ребёнка, а затем подростка период полового созревания, систематическое формирование центральной нервной системы, осложнение рефлекторной деятельности – это лишь примеры из большого количества постоянных изменений организма.

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, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велика вероятность и опасность травматизма. [19]

Организм ребёнка всегда в процессе роста и становления, которые проходят постоянно в конкретной закономерности очередности. От момента рождения до зрелого человека, ребёнок прибывает через конкретные возрастные периоды.

Ученику в процессе развития характерны конкретные анатомо-физиологические особенности среднего школьного возраста к ним относятся следующие:

Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 10 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.

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.

В среднем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Более интенсивно развиваются крупные группы мышц. Мышцы являются единственным двигательным элементом организма человека, и потому любое движение или работа является результатом их сокращения. Сразу заметим, что сокращение мышц - это результат согласованной работы нервных центров, нервов и мышц, как таковых. Любое движение, вне зависимости от его сложности и предназначения зарождается в центральной нервной системе (головной и спинной мозг) в виде активности определенных групп нейронов. Нервный импульс от этих клеток по нервным стволам передается мышцам и вызывает их сокращение. Интересен тот факт, что во время уроков в физической культуре первыми «устают» не мышцы, а нервные клетки, которые регулируют их активность; этот механизм предотвращает истощение мышц. Во время уроков, следовательно, тренируются не только мышцы, но и нервные центры, ответственные за движение. Дети способны к движению с большой амплитудой. Здесь используются упражнения на воспитание силы, связанные с преодолением массы своего тела. Большие группы мышц, отвечающие за точность движения (мышцы ступни, кисти) развиты недостаточно. Поэтому в любой урок необходимо включать упражнения на большую группу мышц. Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Следует избегать больших по объему и, особенно, по интенсивности нагрузок, так как они приводят к большим энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Осторожность в дозировке упражнений и их подборе обуславливается также тем, что вегетативная функция движений отстает от развития моторики. [5]

Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив. В связи с этим длительное неправильное положение тела ребенка во время занятий, ношение тяжести в одной руке, ранняя спортивная специализация могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития. В этом периоде начинается его формирование. Одной из задач учителя физической культуры на уроке должно быть обеспечение правильного формирования скелета. [19]

Сердечно-сосудистая система призвана обеспечивать циркуляцию крови и снабжение тканей кислородом и питательными веществами. Регулярные занятия физической культурой оказывают стимулирующее действие на работу сердца. При этом мышцы сердца немного утолщаются и становятся более выносливыми.

Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме.

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

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

Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.

Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ученик размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей среднего школьного возраста еще остались игровые элементы, 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. [16]

Ребенок – это не уменьшенная копия взрослого человека. Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Совместно с тем, средний школьный возраст более благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной энергичности. [19]

Исследование действий роста и становлений детей среднего школьного возраста, указывает, что темпы личного развития не одинаковы.

Большому числу детей присущи конкретные, надлежащие возрасту темпы становления. Однако в любой возрастной группе есть индивиды, опережающие собственных ровесников в развитии или отстающих от них. Численность отстающих детей в крайнее время возрастает, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении учебного процесса.

В целом, уроки физической культуры оказывают общее оздоровительное действие на организм. Регулярные физические нагрузки являются важным профилактическим средством против болезней сердечно-сосудистой системы, нарушений обмена веществ, заболеваний опорно-двигательного аппарата и др. заболеваний.

1.3. Этапы обучения технике владения мячом в баскетболе на уроках физической культуры

«Обучение — педагогический процесс, в результате которого учащиеся под руководством учителя овладевают знаниями, умениями и навыками, общими или специальными. В процессе обучения учащиеся получают определенное образование»

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовке, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок, а также при соблюдении определенной последовательности. Происходит обучение в 3 этапа, используя различные упражнения. В начале обучения первым основным этапом обучения является создание представления определенных умений обращаться с мячом, ощущать его свойства и производить в соответствии с ними свои движения. Не рекомендуют с первых занятий начинать освоение техники. Вначале нужно, чтобы детям понравились занятия с мячом, чтобы они после игр оставались довольными и с нетерпением ждали возможности ещё поиграть. [8]

Затем обучающихся учат правильно держать мяч обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставленными, кисти лежать сзади – сбоку, мышцы рук расставлены.

После того как научились правильно держать мяч, можно приступать ко второму этапу, формировать двигательные умения, 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.[11]

Параллельно ловле мяча обучают детей передаче мяча двумя руками от груди с места. Обучают 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 передаче мяча напоминаю детям, что локти следует опустить около туловища; стараться бросать на уровне груди партнёра; мяч следует сопровождать взглядом и руками.[11]

Одним из наиболее важных действий с мячом является ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. На начальном этапе

обучения самое эффективное ведение мяча с высоким отскоком. Обучающиеся учатся держать спину. После этого учим «посадке на ноги», т.е. передвигаться на полусогнутых ногах. В дальнейшем ученики легко усваивают ведение мяча с обычным отскоком по прямой и с изменением направления. [14]

Наиболее распространённым недостатком ведения мяча на начальном этапе является бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье. Рука с согнутыми пальцами ударяет по мячу сверху. В результате систематического обучения ведения мяча вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, передвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега.[11]

Передача мяча и броски его в корзину являются сходными по своей структуре движениями. Поэтому мы ограничиваемся теми же способами – бросками двумя руками от груди и одной рукой от груди. С самого начала обучения обращаю внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливаясь, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в стороны.

Для сознательного формирования третьего этапа обучения двигательного навыка учащихся к действиям, недостаточно разъяснений и показа: на уроках нужно больше давать возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих учеников, возникает сознательное отношение к действиям, умению целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

1.4. Средства и методы для обучения технических приёмов на уроках физической культуры

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На практике уроков я использовала как

общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Основными методами обучения на начальном этапе являются: *метод обеспечения наглядности* (метод непосредственной наглядности), *методы строго регламентированного упражнения* (метод обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения и расчлененно-конструктивного упражнения)).[3]

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. *Метод непосредственной наглядности*: Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание.[3]

К ним, прежде всего, относится *показ упражнений* или *их элементов* учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

К **специфическим средствам** обучения относятся физические упражнения, которые подразделяются на вспомогательные и основные. Критериями такого

разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

Метод обучения двигательным действиям. Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения. [3]

Игровой метод. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Разучивание техники может осуществляться в полном, либо по частям. Касательно обыкновенные игровые приемы (ловле, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целом варианте, таким образом равно как их разделение не

соблюдает текстуру перемещений и усложняет процедура обучения. Подготавливание согласно частям (разделенным способом) подразумевает временное осваивание отдельных компонентов целого моторного воздействия с дальнейшим их союзом в общее единое.

В свойстве независимых способов в заданиях согласно баскетболу применяют игровой и соревновательный. Их использование формирует положительную чувствительную обстановку с целью обучения и улучшения игровых способностей, активизирует у занятых заинтересованность к регулярным делам. Для овладения техникой мячом, подходит игровой метод, так как во время игры учащиеся лучше усваиваются технические моменты: броски, ловля передачи и ведение мяча. [12]

Участие занимающихся в специальных эстафетах и подвижных играх сопряжено с воссозданием частей их физического, технического и тактического потенциалов в разных сочетаниях и в постоянно изменяющихся условиях. [13]

На практике проведённых мной уроков я использовала выше перечисленные методы: Метод целостно-конструктивного упражнения, наглядные метод, игровой и соревновательный метод обучения. Эти методы я использовала в ходе обучения, потому что дети сразу видели и после сигнала выполняли упражнение, я сразу могла увидеть ошибки в действии и указать на эту ошибку.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Основными методами исследования являются:

Анализ научно-методической литературы.

Педагогические наблюдения.

Контрольные испытания.

Педагогический эксперимент

Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы позволяет выяснить степень изученности проблемы, её актуальность, направление и перспективы дальнейшего развития данной проблемы с точки зрения важности и эффективности её в используемой научной области. Использование данного метода позволяет создать своеобразный фундамент для проведения исследовательской работы. Работа с научно-методической литературой предполагает аннотирование, цитирование, составление библиографического списка, реферирование по выбранной теме. От качества работы по анализу научно-методической литературы зависит солидность проделанной работы. Широта освещения представленной проблемы позволяет считать работу не формальной, затронувшей все необходимые аспекты.

Метод педагогического наблюдения относится к эмпирическим или практическим методам педагогического исследования. Наблюдение - это изучение определённого педагогического явления, имеющее механизм целеполагания и характеризующееся систематичностью применения. Педагогическое наблюдение является одним из самых старых методов педагогического исследования. Педагогическое наблюдение - это не просто пассивное наблюдение за событиями и явлениями. Оно имеет установленные цели и задачи, свою структуру или схему наблюдения.

В педагогическом наблюдении в обязательном порядке присутствуют результаты наблюдения, которые вначале фиксируются, а затем обрабатываются. Чтобы избежать погрешностей, связанных с фактором случайности событий и явлений, педагогическое наблюдение должно быть массовым, систематическим, длительным и объективным. Педагог, проводящий наблюдение, не может активно вмешиваться в наблюдаемый процесс и стремиться изменить его. В таком случае метод педагогического наблюдения даёт возможность объективной оценки явления, события или предмета в целом, во всех его связях и проявлениях, при этом наблюдая исследуемое в естественных условиях. Педагогическое наблюдение как метод педагогического исследования имеет ряд недостатков. Педагогическое наблюдение не позволяет охватить большое количество явлений и личностей, но при этом требует больших временных затрат.

Даже при систематическом и длительном наблюдении этот метод может не отличаться объективностью. Кроме того, далеко не все явления, предметы и события могут быть исследованы с применением метода педагогического наблюдения. Задачей педагогических наблюдений являлось изучение организации проведения контрольного тестирования обучающихся.

Контрольные испытания проводились с целью определения уровня технической и тактической подготовленности обучающихся на протяжении всего исследования.

Под педагогическим экспериментом понимается научно поставленный опыт в учебной деятельности, исследование педагогического явления в специально созданных и контролируемых исследователем условиях.

В нашем случае педагогический эксперимент проводился на предмет определения эффективности предложенных комплексов упражнений для овладения мячом на уроках физической культуры. По форме проведения наш эксперимент был естественным, в отличие от лабораторного, когда испытуемый изолируется от остальной группы. По своей цели проведённый нами эксперимент был формирующим, то есть направленным на изучение динамики владения мячом

в процессе активного воздействия исследователя на результаты деятельности испытуемых (предложенный комплекс упражнений).

Методы математической статистики применялись для обработки результатов, полученных в ходе тестирования. Использовались следующие величины:

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$D^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n - 1}$$

в. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

г. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался:

$t_{\delta} = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{D_x^2}{n} + \frac{D_y^2}{n}}}$ где;

n - объем выборки,

Σ - сумма,

x, y - экспериментальные данные

Dx, Dy - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2. Организация исследования.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ Иланская СОШ № 2 г. Иланский. Экспериментальная выборка составила: 22 обучающихся 5 класса 11-12 лет (11 человек - экспериментальная группа и 11 - контрольная).

Эксперимент заключался в проведении контрольных испытаний по определению уровня технической подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня технической подготовленности обучающихся.

Контрольные испытания проводились в 2021-2022 учебных годах общее количество испытуемых 21 человек и проходили в три этапа.

Первый этап - поисковый (сентябрь – октябрь 2021 года) в ходе, которого изучались литературные источники, формировалась и уточнялась научная проблема, формировались рабочие гипотезы, анализировались существующие и перспективные методики обучения техническим приемам детей в процессе учебно-тренировочных занятий.

Второй этап - экспериментальный (ноябрь - декабрь 2021гг.) в процессе, которого разрабатывались основные теоретические и методические положения

технической подготовки детей начало педагогического эксперимента, внедрение экспериментальной программы.

Третий этап - завершающий (январь - апрель 2022 года) по итогам которого были обобщены, обработаны и сформулированы результаты исследований, разработаны практические рекомендации.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Все контрольные нормативы проводились в спортивном зале МБОУ Иланская СОШ №2 . Каждое испытание обучающие выполняли по очереди, в порядке, котором они выбирались учителем. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объяснялось, а затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В экспериментальной группе занятия проводились по учебному плану с применением экспериментальной программы.

В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике без учета предложенного комплекса упражнений.

В рабочей программе по физической культуре на баскетбол выделено 10 уроков, и было проведено 5 уроков, которые касались только моей темы: «Игровые приёмы с мячом: ловля, броски, ведение и передачи».

Глава 3. Результаты исследования

3.1. Комплекс средств и методов обучения техническим приёмам игры в баскетбол на уроках физической культуры.

Урок начинается с построения и постановки задач. Эта часть должна состоять из движений, имитирующих настоящие упражнения, которые будет выполнять в последствии. Разогрев необходимо проводить с небольшим сопротивлением или совсем без него. Однотипные движения вызывают приток крови к мышцам и соединительным тканям и готовят суставы и связки к более интенсивной работе и непосредственно к растягиванию. [20]

Основным методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над обучением владения мячом является обязательная разминка перед выполнением упражнений. Разминка имеет профилактическое предупреждающее значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняются движения, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. [25] Повышение мускулатуры тела и главным образом значение для выполнения движений. В экспериментальном 5 классе урок по баскетболу строился следующим образом: При проведении урока придерживаться следующих рекомендаций:

- Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.

Провести подготовительную часть без значительных пауз.

- При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.

- Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
- Чередовать силовые по характеру выполнения упражнения, на растяжение и расслабление, медленные и быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
- Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

На первом уроке при изучении технического элемента, такого как передача и ловля, сначала изучается передача двумя руками от груди. Внимание акцентировать на исходном положении и рабочей фазе. Затем изучать передачи в движении после двух шагов. На втором уроке изучить броски по кольцу - это самое интересное для детей, но чтобы добиться точности попадания надо хорошо изучить технику выполнения броска. Для отработки броска трёх уроков физкультуры в неделю недостаточно, поэтому самое главное, чтобы учащиеся знали, как прицеливаться и куда смотреть, что завершающее движение делает кисть и что мяч должен забрасываться по высокой траектории. Начинать нужно броски под углом к щиту с близкого расстояния, что позволяет использовать щит как дополнительный ориентир.

При изучении на третьем уроке такого технического элемента, как ведение мяча, начинать ведение с обычным отскоком. Внимание ученика должно быть обращено на то, что мяч отскакивает не выше бедра, локоть не поднимается вверх, кисть мягко толкает мяч вперёд и лежит не сверху на мяче, а сбоку. Изучение начинается стоя на месте, в движении вперёд, спиной вперёд, с изменением направления, с сопротивлением. На четвёртом уроке в виде комбинации мы закрепляли освоенные умения. На пятом уроке нужно продолжать закреплять освоенные умения, многим обучающимся понравилась комбинация, в неё были включены все игровые приёмы связанные с овладением мяча. Результаты проведённых уроков можно увидеть в **приложении 7 (таблица 2)**.

В технику владения мячом входят приёмы такие как: ЛОВЛЯ, БРОСКИ, ПЕРЕДАЧИ и ВЕДЕНИЕ.

Для того что бы обуч-ся лучше освоили технику владения мячом нужно изучить программу по физической культуре учащихся 5-9 классов, В. И. Лях, М.Я. Виленский, где из программы берутся темы уроков и подбирается комплекс упражнений для овладения мяча.

Ловля мяча.

Сложнее всего ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке.[9] Общие принципы техники ловли одной рукой те же, что и ловли двумя руками. Различают ловлю мяча одной рукой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки. **приложение 2 (рис 1)**

Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками. Ниже можно увидеть подобранные упражнения для освоения техники ловли мяча. [8]

Упражнения для освоения ловли мяча:

1. Подбросить мяч перед собой, поймать его двумя руками и принять основную стойку баскетболиста.
2. То же, но ловить мяч после одного отскока от пола. Эти простые упражнения позволяют выработать чувство мяча, проверить правильность его держания, проконтролировать положение туловища, головы и проверить готовность к другим действиям.
3. Ловить мяч, передавая его друг другу в парах. Учиться ловить мяч можно и после удара о стену. После 8–10 передач смена рук.
4. Ученики стоят в кругу, в центре которого располагается один из участников. Он поочередно передает мяч каждому стоящему в кругу (разновысокие передачи, об пол, немного правее или левее игрока).
5. Ученики, стоя лицом в круг, перемещается по часовой стрелке (или наоборот), передавая один мяч (а потом два и три) друг другу.

6. Один игрок передает мяч другому, бегущему навстречу и ловящему мяч с остановкой в два шага. Через 3–5 передач игроки меняются ролями.
7. Ловля мяча, переданного партнером в сторону от ловящего на 2–3 метра. Сделать 5–10 передач вправо и 5–10 передач влево.
8. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Игрок из колонны (1) движется навстречу передающему мяч (2) из другой колонны, ловя мяч на первом шаге. На втором шаге он готовится к передаче выходящему из другой колонны третьему игроку (3) и перед началом третьего шага передает ему мяч в безопорном положении. Третий передает мяч в движении четвертому (4) и так далее. [18]

Наиболее часто встречающиеся типичные ошибки при ловле, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать, являются:

- руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
- кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;
- ученик ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
- мяч прижимается к груди;
- голова опущена; ученик при ловле не контролирует взглядом ситуацию на площадке.

Передачи мяча.

В баскетболе применяются различные способы передач мяча партнеру. Но для нашего возраста мы будем использовать только передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, при встречном передвижении игроку, двигающемуся впереди, с низкой и высокой траекторией. Точность, и своевременность передач — необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.

Передачи мяча двумя руками выполняются от груди, сверху и снизу.

Приложение 3 (рис 2)

Передача двумя руками от груди — основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи ученик, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног. [18]

Быстрота и точность выполнения передач любым способом в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Упражнения для освоения техники передач мяча:

1. Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, с отскоком от площадки). Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.
2. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно.
3. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.
4. Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 9–10 метров). В этом построении возможны любые способы передачи мяча (см. рисунок).

5. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.
6. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.
7. Передачи по кругу через одного, стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного.
8. Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.

При выполнении передачи двумя руками от груди, допускаются следующие типичные ошибки:

- не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены;
- движения рук и ног должны быть согласованы. Разгибать колени нужно активно, мяч кистями выпускать хлестко;
- ловлю мяча и последующую передачу нужно делать слитно, без паузы, без лишних движений.

Броски мяча.

Бросок одной рукой от плеча часто применяется в современном баскетболе при бросках в корзину с дальних и близких дистанций. Перед броском согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога выставляется вперед (правая при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающая рука опускается. Затем ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движением кисти мяч направляется в корзину.

[6]

При броске в корзину с близкой дистанции, как правило, применяется бросок от плеча после ловли мяча в движении или после ведения. Поймав мяч при шаге правой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку. Затем он энергично отталкивается левой

ногой вверх, руку с мячом выпрямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, согнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опускает вниз, приземляясь на толчковую ногу. **Приложение 5 (рис 4)**

Бросок двумя руками сверху выполняется аналогично броску одной рукой. Различие состоит в том, что мяч поднимается над головой обеими руками, согнутыми в локтевых суставах, кисти обхватывают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а остальные вверх. [21]

Бросок двумя руками снизу в ходе игры чаще всего выполняется при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только мяч выпускается двумя руками. [6]

Упражнения для овладения бросков мячом:

1. бросок одной рукой с места в корзину
2. бросок двумя руками с места в корзину.
3. Бросок одной рукой в корзину, в движении на два шага.
4. Броски по разным точкам.

Типичные ошибки:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.
3. Плохое равновесия тела.
4. Поспешность при выполнении броска.
5. Разведение локтей при выполнении броска.
6. Отсутствие сопровождения мяча.
7. Броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией.
8. Держание мяча на ладони во время броска

Ведение мяча.

Ведение мяча - прием **приложение 4 (рис 3)**, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!). [17]

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров и соперников и ориентироваться на щит.

Упражнения для ведения мячом:

1. С обводкой фишек, обручей.
2. На месте с приседанием.
3. Прыгая на одной ноге вперед.
4. В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
5. Во время «челночного» бега.
6. Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками).
7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, затем передача мяча партнеру напротив. (передача мяча двумя руками от груди)
8. Ведение мяча по прямой левой, правой рукой; передача мяча партнеру напротив.
9. Ведение мяча в движении левой и правой рукой вокруг своего напарника
10. Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем втроём и т. д.).

Типичные ошибки:

- не активно работает кистью.
- и не сопровождает отскок мяча, кистью.

Б.Ф. Линдеберг считал, что физические упражнения и движения, выполняемые без осознания и познавательного интереса, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы. В «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» отмечается, что главная задача педагогов – приучить ученика к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе его действия будут только имитационными. [12]

3.2. Результаты исследования и их обсуждение.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

- Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)
- Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.
- Стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) выполняют бросок по 6 раз.
- Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).

Таблица 1- Контрольные тесты

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	5	19	18	18	17	17	16

2.	С мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. 10 передач мяча в стену (сек)	5	15,0	15,5	16,0	17,5	20,0	22.0
3.	Стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) выполняют бросок по 6 раз.	5	3	2	2	2	1	0
4.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	5	10	11	10,5	11,5	11	12

Результаты тестов были обработаны по методом математической статистики и занесены в таблицы 2 и 3.

Как видно из **таблицы 2** показатели проведенного тестирования до эксперимента, тестирования контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

Таблица 2 – обучение техники владения мячом до эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность	
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	t таб
Ловля	17,2±1,5	17,45±1,6	3,43	3,39
Передачи	18,64±1,69	17,5±1,6	3,58	3,39
Броски	1,45±0,13	1,82±0,16	0,32	3,39
Ведение	11,45±1,04	11,04±11,003	3,14	3,39

По окончанию эксперимента было проведено повторное тестирование (март 2022 год) участников эксперимента. Из **таблицы 3** мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет

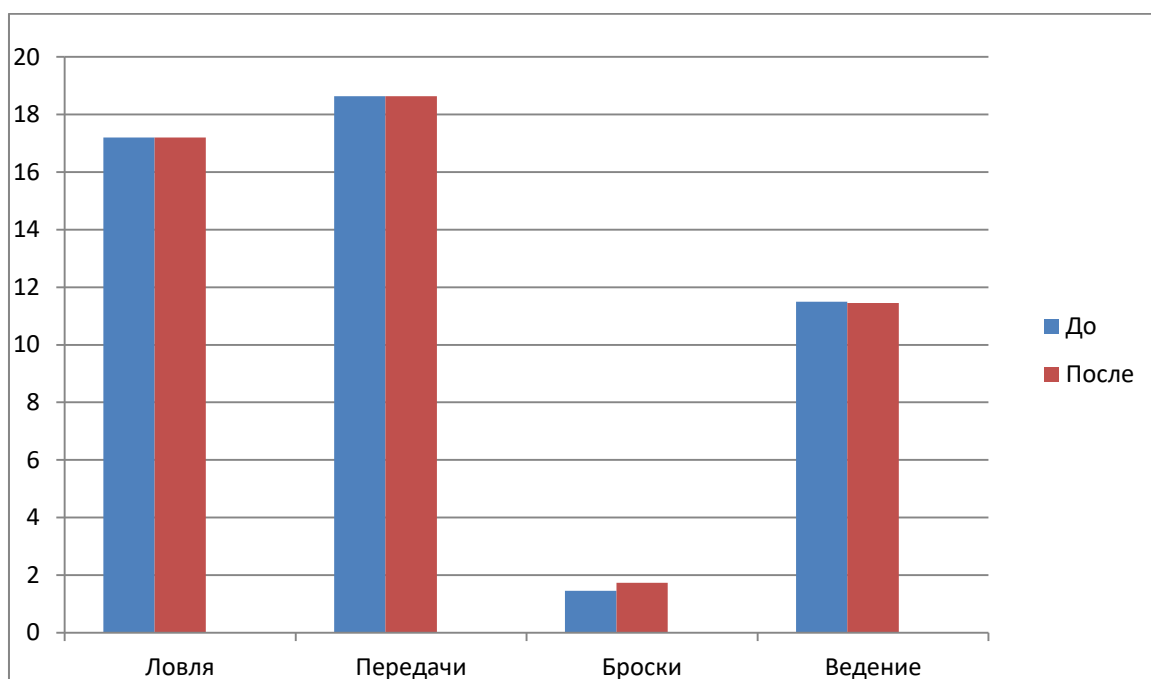
судить об эффективности нашей методики.

**Таблица 3 – обучение техники владения мячом
после эксперимента**

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность	
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	t таб
Ловля	17,2±1,5	18,36±1,67	4,74	3,39
Передачи	18,64±1,69	14,86±1,35	3,32	3,39
Броски	1,73±0,15	3,54±0,32	0,52	3,39
Ведение	11,45±1,04	10,96±0,99	4,35	3,39

Более наглядное представление о динамике изменения результатов сдачи данного теста обучающимися обеих групп можно увидеть на представленном ниже рис.1,2

Рис.1 Контрольная группа



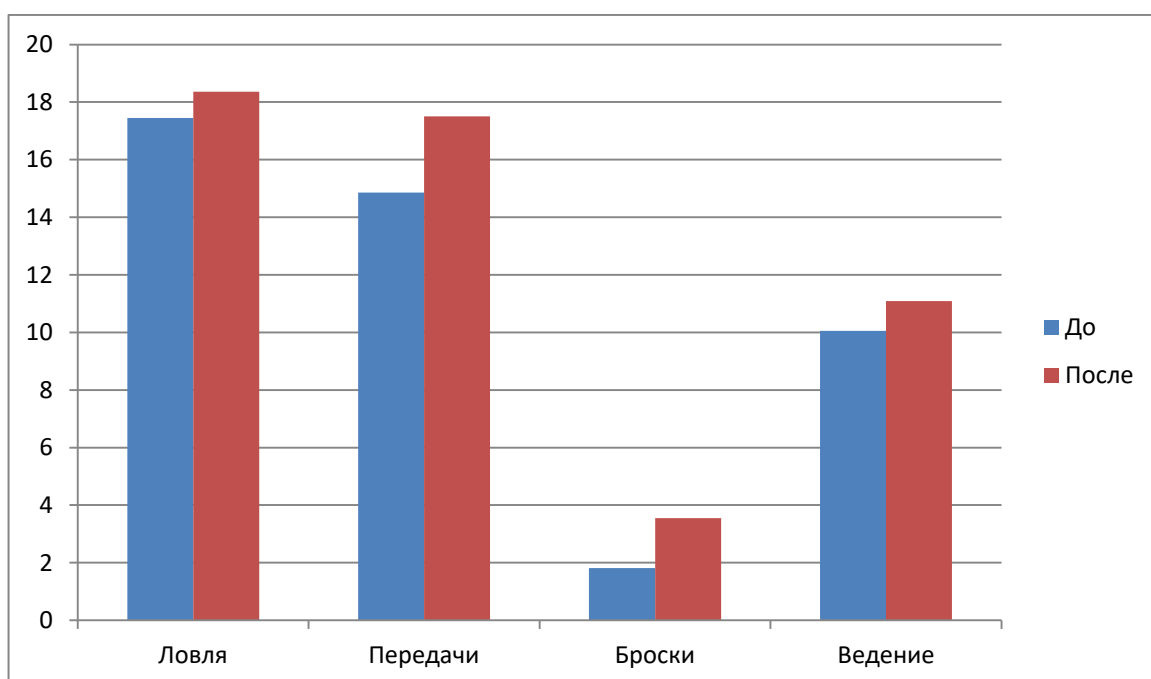
По результатам средних данных в теста: ловля мяча, в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил 17,2 , В конце эксперимента результат в контрольной группе составил 17,2.

По результатам средних данных в теста: передачи мяча в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил 18,64 , В конце эксперимента результат в контрольной группе составил 18,64.

По результатам средних данных в теста: броски мяча в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил 1,45 , В конце эксперимента результат в контрольной группе составил 1,73.

По результатам средних данных в теста: передачи мяча в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил 11,45 , В конце эксперимента результат в контрольной группе составил 14,45.

Рис. 2 Экспериментальная группа



По результатам средних данных в теста: ловля мяча, в начале эксперимента, в экспериментальной группе результат составил 17,45, В конце эксперимента результат в экспериментальной группе составил 18,36.

По результатам средних данных в тесте: передачи мяча в начале эксперимента, в экспериментальной группе результат составил 14,86. В конце эксперимента результат в экспериментальной группе составил 17,5.

По результатам средних данных в теста: броски мяча в начале эксперимента, в экспериментальной группе результат составил 1,82 , В конце эксперимента результат в экспериментальной группе составил 3,55.

По результатам средних данных в теста: передачи мяча в начале эксперимента, в экспериментальной группе результат составил 10,05 , В конце эксперимента результат в экспериментальной группе составил 11,09.

Заключение

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты, позволяют сделать следующие выводы:

1. В процессе изучения анализа накопленного в теории и практике опыта по проблеме обучения технике владения мячом в баскетболе обучающихся 11-12 лет, было выявлено, что при осуществлении практической деятельности учителя уделяют недостаточно времени для обучения технике владения мячом, отдавая предпочтение освоению игры в целом.

2. Разработан и опробован, в образовательном процессе урока физической культуры, комплекс средств, направленный на обучение технике владения мячом в баскетболе обучающихся 11-12 лет. Он включает в себя индивидуальные и групповые упражнения в ведении, ловле, передачах, бросках мяча, в стандартных и усложненных условиях.

3. Результатом применения разработанного комплекса средств стало экспериментально подтвержденное повышение показателей владения мячом обучающихся экспериментальной группы. Во всех тестах, средний результат обучающихся экспериментальной группы, незначительно уступая аналогичному показателю контрольной группы при начальном тестировании, по завершении эксперимента достаточно значительно превысил средний результат обучающихся контрольной группы. При этом показатели в контрольной группе соответствуют требованиям, предъявляемым к обучающимся в рамках школьной программы предмета «Физическая культура».

Из этого следует, что использование разработанного комплекса средств позволило повысить эффективность процесса обучения технике владения мячом в баскетболе на уроках физической культуры, а значит можно говорить о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

Список использованных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. И доп. На 2011 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение. - 2011. –С. 31(Стандарты второго поколения).
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021 —104 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия. - 2003. - С. 480.
4. Арестов Ю.М. Спортивные игры: Учеб. пособ. / Ю.М. Арестов, В.А. Выжгин, А.И. Клещев. – М.: Высш. Школа. - 2012. - С. 143.
5. Атропова М.В. Гигиена детей и подростков. – 6-е изд., перераб. И доп. /М. В. Атропова - М.: Медицина. - 2013. - С. 201.
6. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.А.И. Вальтин Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. – М. : Академия. - 2014. - С. 245.
7. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. / А.И. Вальтин - М.: Просвещение. - 2015. - С.111.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. / А.Я. Гомельский – М., А Генетю «ФАИР»/ - 2012. - С. 167.
9. Кудряшов В.А. Технические приемы игры в баскетбол. / Р.В. Мирошникова., В.А Кудряшов – М.: Волгоград. - 2012. - С. 35.
10. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения, Полиевский С.А., Кузин В.В., - М.: Физкультура и спорт. - 2013.- С. 133.
11. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. В.И. Рудаков, В.А. Кудряшов - Уч. Пед. - 2014. - С. 154.

12. Линдеберг Б.Ф. Баскетбол: игра и обучение. Б.Ф. Линдеберг – М.: Физкультура и спорт. - 2012. - С. 278.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. - 2014. - С. 533.
14. Мирошникова Р.В., Начальное обучение баскетболу. В.А. Кудряшов, Н.М. Потапова, Р.В. Мирошникова М.: - Волгоград. - 2013. - С. 35.
15. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский. – М.: Издательство «Академия». - 2013. - С. 336.
16. Семёнов Э. В. Физиология и анатомия. / Э.В. Семёнов – М.: Редакция газеты «Московская правда». - 2012. - С. 470.
17. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, К.В. Суетнов -Алма-Ата. - 2012. - С. 82.
18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. К.В. СуетновМ. : – Алма-Ата. - 2013. - С. 92.
19. Титова К. Т., Анатомия человека: Учеб. пособ. / К.Т. Титова, А.А. Гладышева – М.: Просвещение. - 2014. - С. 240.
20. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. Е.Р. Яхонтов – М.: Физкультура и спорт. - 2014. - С. 85.
21. Белов С.В. Баскетбол. Броски по кольцу/ Белов С.В. // Физкультура в школе. - 2014. - №7. - С. 43.
22. Белов С.В. Баскетбол. Броски по кольцу/ Белов С.В. // Физкультура в школе. - 2015. - №6. - С. 49.
23. Дихтярёв В.Я., Баскетбол. Уроки в пятом классе. / Дихтярёв В.Я.//«ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ». - 2013. - №3. - С. 47.
24. Жукунов Е.В., Баскетбол. Подвижные игры. /Жукунов Е. В. //Физическая культура в школе. - 2013. - №8. - С. 64.
25. Леонтьева О.Л. Баскетбол. Обучение баскетболу в 5 классе. / Леонтьева О.Л., //СПОРТ В ШКОЛЕ. - 2013. - №3. - С. 61.

26. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. / Матрунин В.П. // Физкультура в школе. – 2012. - №1- С. 48.
27. Нестеровский Д.И. На уроках баскетбол. / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. // Физическая культура в школе. - 2011.- №2. - С. 30.
28. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. /Федосеев В.В. // Физкультура в школе. - 2012.- №2 - С. 65..

5-класс 3 четверть	
Вид программного материала	Количество часов
Баскетбол	10 часов
Темы уроков	
Освоение ловли и передачи мяча	1 час
Освоение техники владения мяча	1 час
Овладение техникой бросков мяча	1 час
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1 час
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1 час

Таблица 1. Комплексная программа по физической культуре 5-9 кл. В.И. Лях., М.Я.Виленского 2012г.



Рис. 1 Ловля мяча двумя руками.

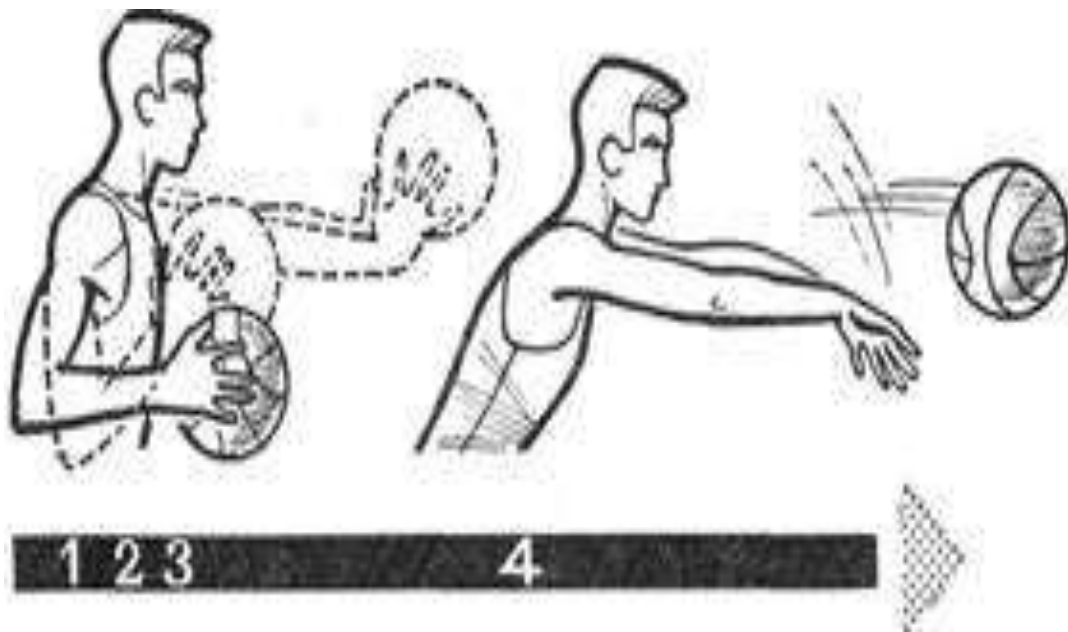


Рис. 2 Передача мяча двумя руками от груди



Рис. 3 Ведение мяча, продвигаясь шагом.



Рис. 4 Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места

План конспект по физической культуре
5А класса.

Дата проведения: 24.03.2022г.

Время проведения: 9:40-10:20

Тема урока: Освоение техники ведения мяча

Тип урока: Обучение

Задачи урока:

1. Обучить технике ведения мяча;
2. Развитие физических качеств, прыгучести, развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
3. Воспитание трудолюбия, чувства товарищества, коллективизма.

Место проведения: спортивный зал

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

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть(12-15 мин.)	1. Построение в одну шеренгу, приветствие, объявление целей и задач урока;	1-2 мин	Проверка формы, проверка отсутствующих.
	2. Повторение строевых команд: «направо!», «налево!», «кругом!»; на лево в обход по залу марш.	1 мин	
	3. Перемещения: - бег в медленном темпе - ходьба на носках - ходьба на пятках - ходьба на внешней и внутренней стороне стопы - ходьба с подскоком	5-6 мин	Следить за дыханием учеников
	4. ОРУ на месте:		

	<p>1. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 5-6 поворот головы вправо, влево</p> <p>2. И.п. – основная стойка, руки за спину. 1-4 круговые вращения головы вправо, 5-8 круговые вращения головы влево</p> <p>3. И.п. – ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 рывки руками в стороны – назад</p> <p>4. И.п. – ноги врозь, руки на плечи. 1-4 круговые вращения руками назад, 5-8 круговые вращения руками вперед</p> <p>5. И.п. – ноги врозь, руки в замок. 1-2 повороты туловища вправо, 3-4 повороты туловища влево</p> <p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 наклоны туловища вправо, левая рука вверх.</p>	<p>(3-4р)</p> <p>(3-4р)</p> <p>(3-4р)</p> <p>(3-4р)</p> <p>(3-4р)</p> <p>(3-4р)</p>	<p>Локти в стороны</p> <p>Рывок реще</p> <p>Поворот глубже.</p> <p>Наклон глубже</p>
--	--	---	--

	<p>5-8 наклоны туловища влево, правая рука вверх</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 наклон туловища к правой ноге,</p> <p>2 наклон туловища вперед,</p> <p>3 наклон туловища к левой ноге</p> <p>4 и.п.</p> <p>5. И.п. – основная стойка, руки на пояс.</p> <p>1 присед, руки вытянуть вперед.</p> <p>2 и.п.</p>	(3-4р)	Смотреть вперед
	<p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны</p> <p>1 мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2 и.п.,</p> <p>3 мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4 и.п.</p>	(9-10р)	Спина прямая
	<p>7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.</p> <p>1-2 руки вверх, глубокий вдох,</p> <p>3-4 руки вниз, глубокий выдох.</p>	(9-10р)	Мах выше, ноги прямые.
	<p>Упражнения для освоения техники ведения мяча:</p> <p>1. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке</p>	(3-4р)	Следить за правильным дыханием.
	<p>Основная часть (25-27 мин.)</p>	3-4 мин	Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил

	<p>на месте, затем передача мяча партнеру напротив. (передача мяча двумя руками от груди)</p> <p>2. Ведение мяча по прямой левой, правой рукой; передача мяча партнёру напротив.</p> <p>3. Обводка фишек левой, правой рукой</p> <p>4. Ведение мяча в движении левой и правой рукой вокруг своего напарника</p> <p>Борьба за мяч.</p>	<p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>3-4 мин.</p> <p>5-6 мин</p>	<p>безопасности.</p> <p>Указать на основные правила выполнения.</p> <p>Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.</p> <p>Ученики должны свои назвать свои ошибки</p> <p>Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда,</p>
--	---	--	--

Заключительная часть (4-5 мин.)	1. Построение в одну шеренгу. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	3-4 мин	набравшая большее количество очков, побеждает. Построение, д/з. опрос обучающихся что получилось, что нет. Организованный выход со спортзала.
--	--	---------	---

Таблица 2. План конспект урока.

Дата проведённого урока	Тема урока	Содержание проведённого урока
18.03.2022года	Освоение ловли и передач мяча	Допускали ошибки при ловле, передачи были чёткими.
24.03.2022 года	Овладение техникой бросков мяча	Броски были не точными, 1 ученик правильно технично бросил мяч в кольцо.
24.03.2022года	Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча практически получилось у всех, ученики старались смотреть вперёд, а не на мяч.
04.04.2022года	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	В ходе комбинации ученики старались не допускать ошибки, на этом уроке просто тренировались, что бы на следующем уроке показать хороший результат. Сразу между девочками и девочками выявились лидеры, которым удалось пройти комбинацию без ошибок
05.04.2017года	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	На последнем уроке ученики уже соревновались, каждый ученик улучшал свой результат через несколько попыток, на этом уроке был замечен совсем небольшой сдвиг в обучении техническим приёмов овладения мячом, лучше всего ученикам удавалось передавать мяч друг другу и ловить.

Таблица 3. Результаты проведённых уроков на практике