

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

Мефоденко Виктор Владимирович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Средства и методы обучения волейболу школьников 13-14 лет на занятиях
физической культуры

Направление подготовки/специальность 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф.

Янова М.Г.



(дата, подпись)

Научный руководитель д-р пед. наук, проф.

Мартиросова Т.А.

Обучающийся Мефоденко В. В.

19.06.2019



(дата, подпись)

Дата защиты 19.06.2019

Оценка отлично

(прописью)

Красноярск 2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	2
1. Теоретические аспекты особенности игровой деятельности мальчиков младшего школьного возраста как способа повышения их физической подготовленности.....	6
1.1 Общая характеристика игровой деятельности.....	6
1.2 Физиологические особенности обучающихся младших классов (7 – 10 лет).....	16
1.3 Программа физического воспитания обучающихся младших классов, основанная на виде спорта - баскетбол	19
2. Организация и методы исследования	26
2.1. Организация исследования	26
2.2 Методы исследования.....	26
3. Экспериментальная проверка игровой деятельности обучающихся младших классов как способа повышения их физической подготовленности.....	29
3.1 Экспериментальное содержание уроков по баскетболу обучающихся младшего школьного возраста (мальчики)	30
3.2 Результаты анкетирования	52
3.3 Результаты физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста.....	56
Заключение	64
Список используемых источников	66
Приложение 1.....	72
Приложение 2.....	75
Приложение 3.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Содержание нового стандарта образования предъявляет иные требования не только к подготовке обучающихся, но и к обновлению профессионального арсенала учителя физической культуры. За последние десятилетия в теории и практике физической культуры в общеобразовательных школах разработано немало перспективных, игровых технологий, позволяющих эффективно решать задачи образования, развития обучающихся, активно внедрять средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физической подготовленности. Актуально стоит вопрос о логическом и рациональном использовании игровой деятельности как способа повышения физической подготовленности обучающихся. В начальной школе закладываются основы физической культуры личности, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической двигательной активности. Этот возраст особенно благоприятен для обучения двигательным игровым действиям. Двигательная игровая деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования обучающихся.

В соответствии с разработанным государственным документом «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» доля населения систематически занимающихся физической культурой и спортом должна достигнуть 60%, а доля самостоятельно занимающихся должна быть увеличена на 20%. В связи с этим, педагогической общественностью осознана необходимость формирования новой стратегии современной образовательной школы, в которой здоровье рассматривается как необходимый компонент образования. От того насколько успешно будут сформированы положительные мотивации обучающихся к двигательной активности, к здоровому образу жизни, зависит в последующем образ жизни человека. Однако, заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны обучающихся общеобразовательных школ остается достаточно низкой. Поэтому основной

задачей современной общеобразовательной школы является создание условий и мотиваций для гармоничного физического развития и приобщение обучающихся к систематическим, активным занятиям различными видами спорта, к приобщению к игровой деятельности как способу повышения их физической подготовленности. Актуальность проблемы и необходимость ее решения позволили сформулировать тему **исследования: «Игровая деятельность обучающихся младшего школьного возраста как способ повышения их физической подготовленности на уроках по физической культуре».**

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: игровая деятельность обучающихся младшего школьного возраста как способ повышения их физической подготовленности на уроках по физической культуре (мальчики).

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка, реализация содержания игровой деятельности (на примере вида спорта баскетбол) обучающихся младшего школьного возраста как способ повышения их физической подготовленности на уроках по физической культуре, проверка ее эффективности в экспериментальной работе.

Гипотеза исследования: игровая деятельность обучающихся младшего школьного возраста как способ повышения их физической подготовленности будет результативной, если:

– выявлены теоретические аспекты игровой деятельности обучающихся младшего школьного возраста как способа повышения их физической подготовленности (на примере вида спорта баскетбол) на уроках по физической культуре;

– обосновано и разработано содержание игровой деятельности (на примере вида спорта баскетбол) обучающихся младшего школьного возраста как способа повышения их физической подготовленности на уроках по физической культуре;

– определено экспериментальным путем эффективность внедрения содержания игровой деятельности (на примере вида спорта баскетбол) обучающихся младшего школьного возраста (мальчики) как способа повышения их физической подготовленности на уроках по физической культуре.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с процессом физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста;

2. Разработать и обосновать содержание игровой деятельности (на примере вида спорта баскетбол) обучающихся младшего школьного возраста как способа повышения их физической подготовленности на уроках по физической культуре;

3. Проверить экспериментальным путем эффективность внедрения игровой деятельности (на примере вида спорта баскетбол) обучающихся младшего школьного возраста как способа повышения их физической подготовленности на уроках по физической культуре.

1. Теоретические аспекты игровой деятельности обучающихся младшего школьного возраста как способа повышения их физической подготовленности

1.1 Общая характеристика игровой деятельности

В настоящее время в России активно пересматриваются подходы к приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни средствами физической культуры. Приоритетность вопросов развития физической культуры и спорта закреплена в таких документах как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на период до 2020 года». Президентом нашей страны поставлена конкретная и чрезвычайно важная задача: «К 2020 году каждый второй гражданин России должен систематически заниматься физической культурой и спортом, а среди обучающихся таких должно быть не менее 80 %». Поэтому в учебных планах школ выделено не менее трех часов на протяжении всех лет обучения на уроки физической культурой. Воспитание является одной из основных задач системы школьного образования, так как физическое развитие на протяжении всей жизни очень актуально, особенно, в современном обществе, когда падает двигательная активность всего населения России. Недостаточную двигательную активность современных детей и подростков можно отнести к факторам риска для их здоровья. Международные исследования, проведенные ВОЗ в 2009-2010 гг. (Health behavior in School-Aged Children), выявили, что среди российских школьников необходимый уровень двигательной активности имеет только каждый шестой ребенок. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в 2013 году доля обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом составляла 52,7 % от численности данной категории населения

России. В связи с этим главой Российской Федерации был подписан Указ № 172 от 24 марта 2014 года о возрождении в стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», целью которого является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации. Для решения важной государственной задачи возникает необходимость разработки содержания занятий физической культурой, а также комплексов физических упражнений, которые способствовали бы подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО. В соответствии с ФГОС общего образования, утвержденными приказами Министерства образования и науки РФ от 6.10. 2009 г. № 373, от 17.12.2010 г. от 05.05.2014 г. № 413 и федерального компонента ГОС-2004 от 05.05.2014 г. № 1089 предметные результаты учебной дисциплины «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО. Для развития физической культуры в школах необходимо объединять усилия педагогов, совершенствовать педагогическое мастерство, пропагандировать здоровый образ жизни, обмениваться опытом,разрабатывать инновационные подходы к организации занятий. За последние десятилетия разработано немало перспективных технологий. Среди них, наиболее широко используемых в практике физической культуры в общеобразовательных школах, особенно выделяют игровые технологии [3]. Игровая технология, обладая широким спектром специальных игровых методических приемов и

самой атмосферы игры поддерживает внимание, игровой интерес, что, в итоге, ведет к более широкому и прочному запоминанию изучаемых понятий и категорий, формированию ценностного отношения к деятельности.

Деятельность – это процесс активного взаимодействия субъекта с объектом, во время которого субъект удовлетворяет какие-либо свои потребности, достигает цели, присущая только человеку форма взаимодействия с окружающим миром. Это – сознательная сторона личности человека, любая активность человека, которой он сам придает некоторый смысл. Пока человек живет, он постоянно действует, что-то делает, чем-то занят. В процессе деятельности человек познает мир, создает необходимые для собственного существования условия (пищу, одежду, жилье и др.). Удовлетворяет свои духовные потребности (например, занимаясь наукой, музыкой, живописью). Занимается самосовершенствованием (укрепляя волю, характер, развивая свои способности) [10]. Теория деятельности в отечественной науке разработана психологом А.Н. Леонтьевым (1903-1979). Он описал структуру человеческой деятельности, выделив в ней цель, средства и результат.

Существует 3 вида деятельности: учебная, трудовая, игровая.[3] Учебная деятельность - это форма деятельности, в которой действия человека управляются сознательной целью освоения определенных знаний, навыков, умений. Учебная деятельность включает в себя: усвоение информации о значимых свойствах мира, необходимых для успешной организации тех, или иных видов практической деятельности; освоение приемов и операций, из которых складываются эти виды деятельности; овладение способами использования указанной информации для осуществления правильного выбора и контроля приемов и операций. Первое необходимое условие для формирования учебной деятельности - создание у ребенка сознательных мотивов усвоения определенных знаний, умений, навыков. Активными носителями общественного воздействия на развитие ребенка выступают взрослые. Они организуют его деятельность и поведение с целью присвоения

им общественного опыта через процессы обучения и воспитания. Основные средства, с помощью которых осуществляется обучение и воспитание - это подход и объяснение, поощрение и наказание, постановка задач и предъявление требований, проверка и исправление. С помощью этих воздействий взрослые управляют познавательной деятельностью ребенка. Как и любой вид деятельности, учебная деятельность имеет уровневое строение и состоит из отдельных компонентов - действий, операций, условий, потребностей, мотивов, задач [4] .

Трудовая деятельность – это форма деятельности, направленная на производство определенных общественно полезных продуктов (ценностей), удовлетворяющих материальные и духовные потребности человека. Ученые утверждают [2;3;4], что физическое воспитание содействует подготовке человека к трудовой деятельности путем укрепления его здоровья, развития способностей, необходимых для успешного овладения избранной профессией и достижения в ней высокого мастерства, а также подготовки к службе в рядах Российской армии. Общность между трудовой деятельностью и физическим воспитанием можно проследить по следующим моментам:

1. Как в процессе трудовой деятельности, так и в физическом воспитании овладение двигательными действиями достигается за счет активного взаимодействия индивидуальных свойств личности;

2. И в том, и другом видах деятельности человек действует в коллективе. В функционировании трудового и спортивного коллективов есть много общего: наличие цели, задач, прав и обязанностей членов коллектива, режима деятельности и взаимоотношений между людьми.

3. Обучение двигательным действиям и воспитание человека как в трудовой деятельности, так и в процессе физического воспитания осуществляются на основе одних и тех же закономерностей: теории познания, теории образования временных условных связей, теории информации и теории произвольных движений.

4. Овладение мастерством в трудовой деятельности и успех в физическом воспитании зависят от одних и тех же условий: сознательного и активного отношения к избранной деятельности, удовлетворенности результатами своей деятельности, характера общения, осознания своего места в коллективе, состояния здоровья, физической и умственной работоспособности, опыта, уровня развития способностей [4].

Двигательная деятельность реализуется психомоторными действиями человека, представляющими центральный компонент в этой структуре. Самостоятельный характер двигательная деятельность приобретает, когда ее мотивом и целью становится развитие физических способностей, повышающих физическую подготовленность человека средствами физической культуры и спорта. Для развития физических способностей, а также умений и навыков может быть использована игра. По выражению Д.Б. Эльконина [47], игра способна стать источником развития морали ребенка, более того, школой морали, причем не морали в представлении, а морали в действии. Игра – это совокупность норм и правил, необходимых реквизитов и аксессуаров, которые нужны для организации игровой деятельности. Существуют общие требования к играм, выполняемые на определенных этапах их организации и проведения. Прежде всего, игра – это осмысленная деятельность, поскольку речь идет об играх человека, т.е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива [7]. Ученые выработали подход к игре как явлению, имеющему социально-историческую природу [11;12;19]. В частности, детские игры рассматриваются ими как форма включения ребенка в мир человеческих отношений, как стремление к гармоничному сосуществованию с миром взрослых, как формирование произвольного поведения ребенка, его социализация. В игре концентрируется опыт и формируется культура межличностных отношений. В игре ребенок учиться жить, ориентируясь на других, пытаясь соответствовать общественным нормам, приучается к соблюдению правил, умению объективно оценивать поступки своих сверстников. Сама структура

игры, ее порядок и правила являются источником положительных эмоциональных переживаний, порождающих взаимопомощь, чувства дружбы, товарищества, сотрудничества, успеха в достижении общего дела. Игра дает детям возможность почувствовать себя взрослыми, проникнуть в "большой мир", научиться принимать решения в сложных ситуациях, с которыми в реальной жизни они еще не сталкивались, строить "ролевые" взаимоотношения со сверстниками. Это увлекательно для детей и это необходимо для дальнейшей их жизни в обществе. Более подробно разберем игровую деятельность. Игровая деятельность – это форма деятельности в условных ситуациях, в которой воспроизводятся типичные действия и формы взаимодействия людей. Одной из центральных задач игровой деятельности является формирование у детей направленности на усвоение и соблюдение нравственных общечеловеческих ценностей. Игровая деятельность, осуществляемая в процессе группового взаимодействия, выполняет важнейшую социальную задачу. Игровая деятельность – это эмоциональные интеллектуальные и физические усилия, направленные на достижения игровой задачи. Существуют следующие виды игровой деятельности: 1) ролевые, воспроизводящие действия других людей, животных и т.п.; 2) художественные, природы, настроение и пр.; 3) дидактические, формирующие навыки; 4) деловые, воссоздающие предметное и социальное содержание профессиональной деятельности, моделирующие систему отношений, характерных для определенного вида деятельности; 5) военные, прогнозирующие ход сражения. 6) спортивные, способствующие развитию физических и интеллектуальных сил человека [21]. Все обозначенные виды игровой деятельности на протяжении всей истории педагогики продуктивно используются в воспитании подрастающего поколения, что позволяет детям относительно легко и непринужденно познать самого себя и окружающий их мир, органично войти в него. Но мы подробнее остановимся на спортивном виде игровой деятельности (на примере спортивной игры - баскетбол),

которая, в нашем исследовании, будет способом повышения физической подготовленности обучающихся младших классов.

Исследования ученых [19;20;34] подтверждают, как важна физическая активность для детей и подростков. Возможность двигаться, играть, соревноваться необходимы для физического развития молодого организма. В то же время состояния гиподинамии, гипокинезии сопровождаются уменьшением двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движений, уменьшением силы при сокращении мышц. Все это ведет к различному роду расстройств: повышению массы тела за счет отложения жира, нарушению осанки, увеличению заболеваемости при понижении резистентности организма, степень которой определяется по кратности острых заболеваний, перенесенных обучающимися в течение года, а также низкими показателями работоспособности, длительному восстановлению после физических нагрузок, отставанию в развитие двигательных навыков. Выявленная в школьном возрасте гипердинамия, чрезмерная подвижность, угнетает функции организма, не участвующие в работе, уменьшает резистентность организма, нарушает гармоничность в развитии и адаптации. Все это способствует появлению у обучающихся трудностей с режимом и распорядком дня, отставанию в половом развитии. Игровая деятельность в виде спортивной игры для детей – это величайший подарок, который взрослые могут сделать ребятам. Играя, ребенок укрепляет здоровье, развивает координацию, учится действовать в команде и получает массу положительных эмоций. Это лучший способ создать дружеские и доверительные отношения. Игровая деятельность в виде спортивной игры обладает широким спектром игровых методических приемов, а сама атмосфера игры поддерживает внимание, игровой интерес, что, в конечном счете, ведет к более глубокому и прочному пониманию изучаемых понятий и категорий, формированию ценностного отношения к деятельности. Игровая, свободная деятельность в ходе игры располагает к непроизвольному и добровольному восприятию информационной составляющей и ее

практической реализации. Участие в игровой спортивной деятельности активизирует деятельность обучающихся, способствует личностно значимой мотивации. Игровая деятельность имеет общую цель, согласованные методы, способы деятельности и направлена на достижение результата. В связи с вышеизложенным, нами определено, что **игровая деятельность** – это процесс обучения определенным последовательным операциям, действиям и процедурам, направленным на достижение поставленных целей. Спортивно-игровая деятельность – это процесс обучения определенным последовательным операциям, действиям и процедурам в определенном виде спорта, направленным на достижение поставленных целей в этом виде спорта. Использование спортивно-игровой деятельности позволяет активизировать двигательную активность обучающихся. Дидактическое обеспечение обучения, в том числе и игровой спортивной деятельности повышает ее качество. Содержание процесса обучения, в том числе и спортивно-игровой деятельности, определяется дидактическими принципами, отражающими специфику определенного вида деятельности (в нашем исследовании – спортивной). Каждый, предложенный нами принцип, представляет форму интегративного единства знаний и практических умений. Процесс обучения спортивно-игровой деятельности требует обеспечения активности, сознательности обучающихся, систематичности, прочности в усвоении знаний и навыков. Но главное, обучение спортивно-игровой деятельности должно обеспечивать воспитательный характер педагогического процесса обучающихся. А также формирование морально-нравственных основ личности, без чего немислимы ни сам процесс освоения, ни достижения каких-либо спортивных результатов.

Большие возможности в спортивно-игровой деятельности в общеобразовательные школы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающихся. К сожалению, на практике учитель и обучающийся часто действуют разобщенно. Педагог не всегда понимает, что только его совместная деятельность с обучающимся может привести к желаемым

результатам в обучении и воспитании. Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы, методические приемы. Наряду с общими дидактическими принципами важная роль принадлежит и частным принципам [2].

Принцип смыслового содержания спортивно-игровой деятельности означает, что процесс обучения необходимо начинать с предварительного усвоения знаний о назначении и рациональном выборе способов действия в конкретной игровой ситуации, выражается в создании определенной модели адаптивного поведения обучающихся. Последующее изучение двигательных навыков строится на приобретенных в ходе учебного процесса знаниях.

Принцип управляемой спортивно-игровой среды предполагает обучение в условиях дидактически управляемой игры. В данных условиях процесс формирования навыков не разделяется на отдельные фазы и подфазы. Действие осваивается целостно и сразу непосредственно в игре.

Принцип использования укрупненных дидактических единиц в виде наиболее часто встречающихся типовых игровых ситуаций. Это позволяет осуществлять перенос усвоенных знаний и навыков на класс тактических задач, ускоряя процесс освоения.

Принцип саморазвития творческой активности заключается в создании условий для развития творческого потенциала личности, находящего свое отражение в использовании новых нестандартных решений.

Принцип ускоренного изучения структурных элементов спортивно-игровой деятельности выражается в том, что переход к изучению нового элемента осуществляется не в фазе совершенствования предыдущего действия, а уже на этапе формирования первичного умения. В этом случае расширение области знаний и игровых умений происходит гораздо быстрее, что позволяет уже на первых этапах обучения применять широкий арсенал приемов, способствующих их объединению в более сложные. Это способствует длительному закреплению и совершенствованию этих умений в

сложных условиях соревнования. Возникающая в этом случае вариативность навыков в конечном итоге и определяет их эффективность.

Специфика спортивно-игровой деятельности обуславливает необходимость обучения на теоретическом и практическом уровнях. Теоретический уровень – в виде создания умственной модели рационального действия, формирующей знания. Практический – формирование двигательных умений и навыков, реализующих основной замысел деятельности. Главная дидактическая цель обучения заключается в построении процесса обучения таким образом, чтобы сам процесс способствовал мысленной активности обучающихся, учил их целесообразной деятельности, воспитывал специализированные ощущения и восприятия, развивал физические качества, необходимые для овладения игровыми приемами и их рациональным применением в игре. В итоге этот процесс сводится к созданию предварительной мотивации и ориентировочной основы действий [21;33].

Спортивно-игровая деятельность обладает широким спектром специальных методических приемов, тем самым позволяя сменить пассивную позицию обучаемого на сознательно активную, стимулируя рост познавательной активности обучающихся. Это дает возможность получать и усваивать большое количество информации, формировать систему знаний и использовать их в практической деятельности. Получаемый в спортивно-игровом взаимодействии опыт сознательного подчинения правилам, нормативам закрепляется многократным повторением и переходит в новое личностное качество – дисциплинированность, исполнительность. В процессе спортивно-игровой деятельности осуществляется ролевое взаимодействие, освоение новых ценностей. Спортивно-игровая деятельность способствует формированию системы отношений к окружающей действительности, социализации личности. У участников спортивно-игровой деятельности появляется разнообразный социальный опыт. Спортивно-игровую деятельность можно рассматривать как

специфическую, универсальную форму познавательной, воспитательной развивающей деятельности обучающихся в образовательном процессе школы, позволяющую активизировать овладение двигательными действиями. Воспитывающий характер обучения спортивно-игровой деятельности делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только касающихся формирования двигательных навыков и развития основных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности, организацию условий для их лучшего решения [36].

Таким образом, применение спортивно-игровой деятельности позволяет научить обучающихся осознавать мотивы своей деятельности, поведения, как в спортивно-игровой, так и в жизненной ситуации. А значит, формировать цели и программы самостоятельной деятельности и предвидеть ее ближайшие результаты, умение использовать разнообразные формы и виды спортивно-игровой деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга обучающихся, в том числе и младших классов.

1.2 Физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста

Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. В этот период увеличение

силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса [6]. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7–10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы техники, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы [35].

У детей младшего школьного возраста мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца, и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощность мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту, по данным В.А. Парфёнова, равна: у детей— 134 ± 6 ; у подростков— 127 ± 7 ; у юношей— 123 ± 5 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена. Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень

артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо [6].

Ученые проводили исследования по воспитанию функциональных основ общей выносливости среди детей возрастной группы от 7 до 10 лет. Оказалось, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, и т.п. Относительно продолжительные упражнения посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу [31].

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом.

Итак, дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день. При правильной организации занятий работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого во время занятия надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений [35]. Анализ физиологических особенностей обучающихся младшего школьного возраста (7 – 10 лет) помог нам в разработке программы физического воспитания, основанной на виде спорта – баскетбол.

1.3 Программа физического воспитания обучающихся младших классов на уроках по физической культуре (вид спорта – баскетбол)

В современном мире значительно возрастают требования к человеку, степени и качеству его развития. Важнейшим условием активного и полноценного вхождения человека в социум, в профессиональную деятельность является формирование его как гармонично, всесторонне развитой личности. Наряду с высоким коэффициентом интеллекта, свободной ориентацией в широком информационном пространстве человеку необходимо быть полноценно развитым эстетически, нравственно, физически. Поэтому, в настоящее время в России намечены тенденции на обновление содержания образования. Современная система физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах является важной составляющей в формировании человека. Немаловажную роль выполняет физическое воспитание в образовательном процессе, целью которого является содействие подготовке всесторонних и гармонично развитых обучающихся. В процессе обучения в начальной общеобразовательной школе по предмету физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференциации пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательному отношению к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательных действий.

Вся суть системы физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является комплексом организационно-методических, пропагандистских и воспитательных мер, способных обеспечить оздоровление средствами физической культуры и спорта, содействовать в подготовке всесторонне развитых молодых людей, способных использовать и внедрять основы здорового образа жизни в будущей деятельности. На основе вышеизложенного нами разработана программа физического воспитания обучающихся младших классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол), которая позволит последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении обучения в младших классах, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях улучшении состояния здоровья, воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно спортивно-игровая деятельность

в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся младшего школьного возраста. Теоретические исследования первого параграфа показали уникальные возможности спортивно-игровой деятельности не только для физического, но и нравственного воспитания обучающихся младшего школьного возраста, в том числе, для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Сам игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Разработанная программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепляет здоровье, физическое развитие и способствует повышению работоспособности обучающихся;
- способствует воспитанию высоких нравственных качеств;
- воспитывает потребности в систематических и самостоятельных занятиях;
- содействует приобретению знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развивает основные двигательные качества.

Как показали исследования ученых [40;43], образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у обучающихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность на уроках способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными. В содержание образования по физической культуре включаются два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование

основ физической культуры личности; вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные, национальные условия и традиции развития культуры (национальные формы физической культуры).

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с умственной работой.

Разработанная нами программа содержит четыре раздела: теоретический(основы знаний), общая физическая подготовка, специальная подготовка, примерные показатели специальной и физической подготовленности.

В теоретическом разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний, обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Теоретический раздел основан на четырех блоках:

Первый блок – знания основ здорового образа жизни;

Второй блок – личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;

Третий блок – знания, необходимые для правильного взаимодействия в спортивно-игровой деятельности с членами класса, группы, связанные с образцами поведения и общения в коллективе;

Четвертый блок – знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т.е. как знания, полученные на уроках физической культуры, преобразуются в жизнедеятельности личности.

Сообщение теоретических знаний обучающимся давались выделенными блоками (проблемами), которые обозначены в программе. Сообщения организовывались в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Сообщение знаний обучающимся направленно на то, чтобы

усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи. Теоретические занятия строились так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили элементарные правила и положения. Для этого необходимо правильно ставить наводящие вопросы или рассказывать так, чтобы обучающиеся сами делали основные выводы, опираясь на свой опыт, свои знания, свое понимание темы. При этом акцентировалось внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствуя формированию их творческого проявления, убеждая в ценности использования полученных знаний. Такой подход активизирует процессы самопознания, самоуправления деятельности обучающихся.

В разделе общая физическая подготовка (ОФП) даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные навыки и основные физические качества обучающихся. Наши исследования показали, что этот раздел программы меняется в зависимости от возраста обучающихся. Так, например, в I – II классах на этот раздел необходимо отводить до 70 % времени занятий, III–IV классах – только 60%. Постепенно, по мере овладения обучающимися школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля этих упражнений должна снижаться. В то же время возрастает доля специальных упражнений.

В разделе специальная подготовка представлен материал по баскетболу, способствующий обучению обучающихся элементам баскетбола, техническим и тактическим приемам, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации занятий. В результате этого решаются две задачи: повысить качество обучения, достичь максимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения

является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передачи двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание обучающихся. Другие части передачи, например, как приведение мяча в исходное положение, согласование движения ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласования отдельных частей движения и т.п. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент», который должен быть, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которого невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое действие. Он должен служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность учителю сделать процесс обучения более конкретным, позволяет сократить время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения. Базовые элементы учитель может разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных, самостоятельных занятиях, в домашних заданиях. Нами рекомендовано простые упражнения баскетбола сочетать с акробатическими

упражнениями и всевозможными прыжками. В системе подготовки баскетболистов должно быть место и этим упражнениям.

В разделе «Примерные показатели двигательной и физической подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем специальной и физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста. В этой части есть специальные нормативы, определяющие уровень развития физической подготовленности и умения выполнять те или другие элементы баскетбола, тактической и технической подготовки.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого, доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков. В ходе всего урока следует постоянно обращать внимание обучающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

В целях успешного решения вопросов физической подготовки обучающихся младших классов необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре в общеобразовательной школе. Занятия по физической культуре с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Однако, если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с

классом, им это разрешается под особым наблюдением учителя по физической культуре.

2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

На первом этапе (сентябрь 2018) анализировали проблему исследования, подбирали теоретический материал, изучали теорию, обобщали практику физического воспитания в школах, анализировали собственный опыт практики учебно-практической деятельности, оформляли результаты экспериментальной работы.

На втором этапе (октябрь 2018) разрабатывали программу исследования (обосновывали игровую деятельность обучающихся младших классов как способ повышения их физической подготовленности на примере вида спорта баскетбол), разрабатывали содержание занятий по баскетболу, направленное на повышение физической подготовленности, педагогически организовывали исследуемый процесс, апробировали оценочно-диагностический аппарат специальных качеств (владения элементами баскетбола), развитие физических качеств обучающихся младших классов.

На третьем этапе (апрель-май 2019) завершали экспериментальную работу, систематизировали полученные результаты, формулировали выводы и практические рекомендации, оформляли текст дипломной работы с соблюдением всех требований.

2.2 Методы исследования

Методы исследования:

общетеоретические – анализ литературы, изучение, нормативных и программно-методических документов, связанных с процессом физического воспитания обучающихся в школе;

эмпирические – анкетирование, тестирование, наблюдение и сравнение,

изучение и обобщение опыта по проблеме исследования;

статистические – методы статистической проверки (t-критерий Стьюдента, угловое преобразование Фишера), ранжирование, шкалирование, графическое отображение данных, качественно-количественный анализ результатов экспериментальной работы, оценка физического развития и физической подготовленности, антропометрические и функциональные методы измерений.

1. Анализ учебно-методической и научной литературы позволил нам выявить основные аспекты формирования физической культуры младших школьников в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе, обобщить представление ученых о быстроте как основном физическом качестве, исследовать содержание комплексов на развитие быстроты обучающихся младшего школьного возраста с позиции современных требований, положений. Было проанализировано более 40 литературных источников и документов, которые позволили нам выявить степень научной разработанности выбранной проблемы для определения теоретических аспектов и разработки комплексов физических упражнений, направленных для развития быстроты обучающихся младшего школьного возраста.

2. Анкетирование как метод сбора информации о процессе физического воспитания в общеобразовательной школе способствовал регистрации ответов респондентов на сформулированные вопросы, вытекающие из целей и задач физического воспитания в общеобразовательной школе. Письменная информация, полученная благодаря этому методу, помогла нам с помощью массового сбора материала и специально разработанных анкет, определить: знают ли обучающиеся что такое здоровье и здоровый образ жизни; ведут ли они здоровый образ жизни; что такое физическая культура и чему она способствует; есть ли физическое качество – быстрота и в каких видах спорта оно необходимо и др. Все

вопросы и тесты анкеты помогли нам выявить теоретические знания обучающихся.

3. Педагогический эксперимент как основной метод исследования создает возможность воспроизведения изучаемых явлений. Условия, в которых изучается то или иное исследование создается экспериментатором. Они могут многократно повторяться или вообще полностью изменяться. Это позволяет глубже и разностороннее изучить исследуемый процесс.

Бег на 60 м (сек)

Для проведения этого теста необходима ровная дорожка длиной не менее 70 метров. Две линии – стартовая, которая чертится в начале дистанции и финишная, находящаяся ровно в 60 метрах от стартовой. Испытуемые бегут дистанцию с низкого старта. Секундомером фиксируется время преодоления этой дистанции.

Метод математической статистики

Метод математической статистики в сфере физического воспитания служит для оценки результатов педагогического воздействия на обучающихся. С помощью метода математической статистики нами определялась эффективность разработанной методики. Для этого использовалась формула вычисления средней арифметической величины:

$$X = \frac{\sum X_i}{n},$$

Где \sum - знак суммирования;

X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Формула для вычисления стандартного отклонения:

$$\delta = \frac{X_{imax} - X_{imin}}{K}$$

где X_{imax} - наибольший показатель;

где X_{imin} – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент.

Формула вычисления стандартной ошибки среднего арифметического (m):

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

где δ - стандартное отклонение;

n - число измерений в группе.

Формула для определения достоверности различий с использованием t-критерия Стьюдента:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

где X_1 – экспериментальная группа;

X_2 – контрольная группа;

m_1 – ошибка среднего арифметического в экспериментальной группе;

m_2 – ошибка среднего арифметического в контрольной группе.

Критическое значение коэффициента Стьюдента (t_{st}) находили по числу степеней свободы для 0,05%-го уровня значимости ($\alpha=0,95$). Различия сравниваемых групп считали достоверными при $P < 0,05$.

Все значения рассчитывались с помощью компьютера в программе Microsoft Excel 2016.

3. Экспериментальная проверка игровой деятельности обучающихся младших классов как способа повышения их физической подготовленности

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования целью физического воспитания в общеобразовательной школе содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: здоровый образ жизни, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных

способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы, умения осуществлять самостоятельно физкультурно-оздоровительную деятельность.

Вся система физического воспитания в общеобразовательной школе, объединяющая урочные, внешкольные, внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Решая задачи физического воспитания, мы ориентировали свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретения опыта общения. Обучающиеся учились способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, здорового образа жизни, самостоятельных занятий.

3.1 Экспериментальное содержание уроков по баскетболу обучающихся младшего школьного возраста

1 класс

1. Теоретический раздел «Основы знаний»

Как человек движется? Чем мы занимаемся на уроках по физической культуре? Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укреплять свои кости и мышцы? Физические упражнения. Положительные и отрицательные качества характера (рассказать о себе, своих знакомых). В чем различие между болезнью и здоровым состоянием? Что влияет на наше настроение и здоровье. Основные линии спортивного зала.

2. Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Упражнения без предметов. Ходьба по кругу, в колонне, на пятках, в полуприседе. Бег в удобном, спокойном темпе 3 – 5 мин. прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см. метание малого мяча в цель и на дальность. Лазанье на гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, пролезание под стулом. Группировки, перекаты в группировке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Поворот переступанием на месте. Подъемы ступающим шагом и спуски в высокой стойке.

3. Специальная подготовка

Броски, ловля мяча, передача партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

II класс

1. Теоретический раздел «Основы знаний»

Слух и зрение, их значение для человека. Эмоции (положительные и отрицательные). Ответственное и безответственное выражение эмоций. Как сохранить свое здоровье? Значение утренней гимнастики. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Почему люди должны быть внимательнее друг к другу и помогать в любом деле свои друзьям?

2. Общая физическая подготовка

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом.

Бег с изменением направления и скорости передвижения. Высокий старт и бег со старта по команде, бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3×10 м, бег до 6 – 10 мин. прыжки с поворотом на 90⁰, 180⁰, высокодальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на гимнастическую скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, сочетание элементов. Висы стоя, лежа. Упоры стоя, лежа. Скользящий шаг с палками на лыжах. Подъем на небольшие склоны и спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах до 2 – 2,5 км.

3. Специальная подготовка

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку, хлопку). Различные комплексы упражнений с малым и большим мячами.

III класс

1. Теоретический раздел «Основы знаний»

Что общее для всех живых существ? Органы чувств: как они связаны между собой, как они обогащают нашу жизнь? Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому? Товарищ и друг. В чем сила командной игры? Что такое безопасность? Правила безопасности (дома, в школе, в игре)? Что такое индивидуальные потребности в упражнениях, расслаблении и отдыхе? Личная подготовленность и хорошая осанка. Правильная осанка. Причины нарушения осанки. Масса тела. Взаимосвязь массы тела и двигательной активности.

2. Общая физическая подготовка

Умение выполнять команды в движении: «Шире шаг!», «Реже шаг», «Чаще шаг». Различные построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета. Бег с высокого старта на 30, 40 м. Бег до 10 – 12 мин (2 – 2,5 км), челночный бег 3×10 м. Эстафеты. Прыжки с

ноги на ногу, со скакалкой 3 – 4 раза по 20 – 30 сек (на двух ногах). Прыжки на одной ноге, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега. Метание набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг); малого мяча на дальность. Лазание по канату, подтягивание в висе. Кувырки вперед – два подряд, стойка на лопатках, из положения лежа – мост. Одноопорные скольжения. Подъем «лесенкой», спуск с гор в низкой стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение в равномерном темпе 3 – 3,5 км.

3. Специальная подготовка

Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита.

IV класс

1. Теоретический раздел «Основы знаний»

Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья? Сауна, водные процедуры до и после нее. Контрасты температур. Правила безопасности в бане. Отдых после бани. Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным – залог успеха и здоровья. Что запрещено при передвижении баскетболиста? Мини-баскетбол (правила).

2. Общая физическая подготовка

Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонны по три и четыре в движение с поворотом. Общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам. Прыжки с поворотом на 180⁰, 360⁰, через короткую скакалку 3 – 4 раза по 30 – 40 с без перерыва. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места и в высоту с прямого разбега. Лазание по канату.

Вис на согнутых руках, согнув ноги. Кувырки назад, мост с помощью или у стены, стойка на лопатках перекатом назад. Бег 30, 60 м с высокого старта; бег до 3 км. Метание малого мяча на дальность. Переменный двухшажный ход. Торможение «плугом» и «упором». Подъем «елочкой». Повторное прохождение отрезков 200 – 300 м. Прохождение 3,5 – 4 км в спокойном темпе.

3. Специальная подготовка

Передвижение бегом. Остановка прыжком и упражнение для ее совершенствования. Приставные шаги. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ловля и передача мяча шагом и сменой мест. Ведение мяча правой и левой по прямой, с изменением направления. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с отражением от щита. Сочетание пройденных элементов. Подвижные игры с элементами баскетбола.

4. Примерные показатели физической подготовленности

Таким образом, нами разработано содержание программного материала базовой части. Освоение базовых основ необходимо для каждого ученика. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Разработанная нами программа физического воспитания обучающихся младших классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) включает в себя содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания обучающихся дошкольного возраста. В свою очередь, каждый раздел программы содержит специфические задачи, содержание и организационно-методические указания, относящиеся к проведению урока с обучающимися I – IV классов.

Для развития специальной подготовленности обучающиеся 1-2 классов осваивали технические приемы игры «Баскетбол». В этих классах, следуя разработанной нами программе, нет еще сложных приемов, но дети учились реагировать на мяч и выполнять некоторые команды. Так, при прохождении

раздела программы «Элементы строя и строевые упражнения» мы знакомили обучающихся с разметкой баскетбольной площадки, давая задание «Ходьба по указанным линиям». Для гармоничного развития обучающихся выполнялись упражнения как правой, так и левой рукой, прыгали на правой и на левой ноге и т. п. Когда упражнение было освоено, усложняли его, давая задание прыгать на одной ноге, поднимать разноименную руку вверх и т.п., контролируя правильность выполнения. При метаниях малых мячей, снежков и т.п. на дальность или в цель (щит) чередовали броски правой и левой рукой или задавали одинаковое количество бросков для каждой руки. При выполнении упражнения необходимо было выставить вперед разноименную ногу, на которую перенести вес тела в момент окончания броска.

Стойка игрока должна обеспечить передвижение игрока в любую сторону, вперед или назад. Стартовать в любом направлении обучающийся мог, если он находился на полусогнутых ногах и сохранял равновесие. Базовым элементом при обучении стойки игрока являлось положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью. Нами подобран комплекс упражнений, помогающий освоению стойку игрока в баскетболе:

1. Построение в две шеренги. Присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги. Ноги на ширине плеч, одна несколько выставлена вперед.

2. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться в стойку. Сразу после приземления на полусогнутых ногах перебежать на противоположную боковую линию площадки.

3. В шеренгах поочередно присесть, выпрыгнуть, приземлиться на полусогнутые ноги с касанием руками пола, как на старте. Сразу после приземления стартовать на противоположную сторону площадки, активно работая руками.

Для развития общей и специальной подготовленности обучающихся младших классов использовались подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Салки маршем» и др.

Для обучения передвижению использовались следующие приемы. Вначале разучивался бег лицом вперед, по прямой и по дугам. Затем разучивается бег с изменением скорости, направления. После этого бег боком, спиной и их разновидности. Базовым элементом являлось положение на полусогнутых ногах и равновесие, которое обеспечивалось за счет полусогнутых ног и рук перед грудью. Подводящие упражнения для обучения передвижения являлись:

1. Построение в 4-6 колонны. Бег по длине зала на полусогнутых ногах со скользящим касанием одной, затем двумя руками поперечных линий разметки баскетбольной площадки.

2. Встречные эстафеты с касанием предметов и линий на полу.

3. Построение в 3 встречные колонны напротив кругов баскетбольной разметки, на боковых линиях. Оббегание кругов с перебеганием на противоположную сторону зала во встречную колонну. Бег выполнять укороченными шагами, наклоняясь к центру круга. Одновременно стартовало 1-2 игрока из каждой встречной колонны, так что круг одновременно обегало 2-4 игрока.

4. Обегание кругов с касанием рукой линии круга. Касание выполнялось ближней к центру рукой. Эстафеты с обеганием кругов.

Для проведения упражнений и игр с мячом старались использовать большие резиновые мячи, красиво и ярко окрашенные. Учитывая особенности учащихся 7-8 лет, подвижные игры и упражнения с мячом технического характера проводились с более легкими мячами, а мячи потяжелее использовались в общеразвивающих упражнениях.

При ходьбе в среднем темпе, а затем и при беге в среднем темпе иногда практиковалось выполнение команды «Стой» по сигналу (желательно свистком), по которому обучающиеся должны остановиться в положении широкого шага. При выполнении некоторых строевых упражнений практиковались размыкание в колоннах в среднем темпе на 5-6 шагов в

сторону и обратно на слегка согнутых ногах, не отрывая ступней ног от пола (скольжением по полу).

Комплексы упражнений для обучения обучающихся владению мячом

Эти же упражнения являются средством развития двигательных, основных физических качеств обучающихся.

Комплекс 1 (с маленькими мячами).

1. И.п. – о.с. мяч в правой руке. 1-2 – руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4 – руки вниз, 5-8 – то же, мяч в левой руке (4-6 раз).

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1-2 – наклон вперед, руки вниз, положить мяч на пол между стопами, 3-4 – выпрямиться в и.п., 5-6 – наклон вперед, руки вниз, взять мяч левой рукой, 7-8 – выпрямиться в и.п. (6-8 раз). То же быстро на каждый счет (по 3-4 раза);

3. И.п. – стойка на коленях, руки подняты, мяч в правой руке. 1– руки в стороны, 2 – руки вниз, наклон вправо, коснуться мячом пола, 3-4 – выпрямиться, руки вверх, переложить мяч в левую руку над головой, 5-8 – то же влево (6-8 раз).

4. И.п. – сед согнув ноги, руки в стороны, мяч в правой руке. 1– опуская руки вниз, перекат мяча под ногами, взять его в левую руку, 2 – руки в стороны, посмотреть на мяч, 3-4 – то же левой рукой (6-8 раз).

5. И.п. – о.с. мяч в руках. 1– слегка приседая, ударить мячом о пол, 2 – выпрямляя ноги, поймать мяч двумя руками (6-8 раз). То же, ловя одной рукой.

6. И. п. – о.с. руки на поясе, мяч на полу справа. 1 – прыжок через мяч вправо, 2 – прыжок на месте, 3-4 – то же влево(10-12 раз).

7. Ходьба на месте (30 с).

Комплекс 2 (с большими мячами).

1. И.п. – о.с. мяч в руках, руки опущены, 1-2 – поднять мяч вверх, 3-4 – и. п. (4-6 раз).

2. И.п. - о.с. ноги на ширине плеч. 1- 2 – поворот туловища вправо, мяч вперед, 3-4 – вернуться в и.п., 5-8 – то же в левую сторону (6-8 раз).

3. И.п. – ноги на ширине плеч. 1 — наклон вперед, коснуться мячом пола, 2— и.п. (6-8 раз).

4. И.п. – лежа на спине, мяч вверх. 1-2 – поднять согнутую в колене ногу, опустить руки, мячом коснуться колена, 3-4 – и.п., 5-8 – то же другой ногой (6-8 раз).

5. И.п. – сед на пятках, мяч на полу справа. 1-2 – перекатить мяч правой рукой влево, 3-4 – то же левой рукой вправо (6 – 8 раз).

6. И.п. – руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево (по 10-12 раз).

7. Ходьба в колонне по одному, мяч в руках, руки опущены.

Комплекс 3 (с маленькими мячами).

1. И.п. – стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 – руки в стороны, 3-4 – руки за спину, переложить мяч в левую руку, 5-8 – то же левой рукой (6-8 раз).

2. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – поворот вправо, коснуться мячом правой пятки, 3 – и.п., руки в стороны, 4 – руки вниз, переложить мяч в левую руку, 5-8 – то же влево (6-8 раз).

3. И.п. – сидя на полу, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – поднять согнутую правую ногу, переложить мяч под ногой в левую руку, 3 – руки в стороны, 4 – и.п., 5-8 – то же в правую руку (4-6 раз).

4. И.п. – о.с. мяч в правой руке. 1 – ударить мячом об пол, 2 – поймать мяч двумя руками после отскока, 3 – переложить мяч в левую руку (6-8 раз). То же левой рукой.

5. И.п. – о.с. мяч в правой руке. 1 – бросить мяч вверх, 2 – поймать мяч в левую руку (6-8 раз). То же левой рукой.

6. И.п. – о.с. мяч на полу справа. 4 раза перепрыгнуть мяч, 4 раза перешагнуть (3 раза).

Комплекс 4 (с большими мячами).

1. И.п. – о.с. мяч внизу. 1-2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх, прогнуться– вдох, 3-4 – и.п., 5-8 – то же, отставляя левую ногу (6-7 раз).

2. И.п. – стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 – сесть вправо на бедро, туловище повернуть влево, коснуться мячом пола слева, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону (6-8 раз).

3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч после отскока от пола (6-8 раз).

4. И.п. – присед, мяч на полу.Перекатить мяч по полу партнеру (6-8 раз).

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на полу. 1 – согнуть ноги и наклониться вперед, 2 – бросить мяч партнеру, 3-4 – то же выполняет партнер (6-8 раз). Расстояние между партнерами 3-5 м.

6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч над головой в полусогнутых руках. Бросок мяча из-за головы двумя руками партнеру (6-8 раз).

7. Передача мяча в шеренге (вправо и влево) (3 раза).

8. И.п. – о.с. руки на поясе, мяч на полу справа.Прыжки на двух ногах вокруг мяча: 8 прыжков вправо, 8 – влево.

Комплекс 5 (с большими мячами).

1. И.п. – о.с. мяч внизу. 1 – мяч вперед, левую ногу на носок, 2 – мяч вверх, ногу в сторону, 3 – мяч за голову, ногу назад, 4 – и.п., 5-8 – то же правой ногой (6-8 раз).

2. И.п. – стоя, мяч внизу. 1-2 – присед, мячом коснуться пола слева, 3-4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону (6-8 раз).

3. И.п. – о.с. мяч сверху. 1 – поднять правую ногу, руки вперед, мячом коснуться ноги, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой (6-8 раз).

4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх. 1-2 наклон назад, прогнуться, 3-4 – и.п., 5-6 – наклон вперед, 7-8 – и. п. (6-8 раз).

5. И.п. – о.с. мяч внизу.Подбросить мяч вверх, хлопок перед собой, поймать мяч (6-8 раз).

6. И.п. – о.с. мяч внизу. Подбросить мяч вверх, хлопок за спиной, поймать мяч (6-8 раз).

7. И.п. – мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад. Пауза отдыха 20-30 с (3 повтора по 10-12 прыжков).

Большое значение для баскетболиста имело умение хорошо владеть мячом. Для этого выполнялись специальные упражнения. Из предлагаемых ниже упражнений в жонглировании не все можно использовать в 1-2 классах. Но по мере того как учащиеся овладевали техникой обращения с мячом, упражнения усложнялись, выбирались необходимые из предложенного арсенала.

Упражнения в жонглировании.

1. О.с. руки опущены, мяч на ладони правой руки. Правую прямую руку отвести в сторону, вверх, вперед, опустить вниз. То же другой рукой. Исходные положения могут быть различные (о.с. сидя на полу, стоя на коленях и т. д.).

2. Удерживая мяч в правой руке над головой, выполнять круговые движения. Руку не сгибать. То же другой рукой. Исходные положения могут быть различные (сидя, стоя на одной ноге, на носках и т. д.).

3. Удерживая мяч в правой руке, выполнять круговые движения прямой рукой сбоку, спереди, сзади. То же другой рукой.

4. Удерживать мяч на ребре ладони вытянутой вперед правой руки. Мяч на ребро ладони укладывать левой. То же другой рукой. Исходные положения могут меняться.

5. Удерживать мяч на кончиках пальцев вытянутой вверх правой руки. Перевод мяча с ладони на кончики пальцев осуществляется подбрасывающим движением руки и кисти. То же другой рукой.

6. И.п. – мяч над головой на вытянутой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, вернуть в и. п. То же другой рукой.

7. И.п. – мяч над головой на вытянутой правой руке. Опустить его вниз с вращением кисти в сторону туловища, завести за спину, переложить в левую руку, вернуть в и. п. То же в другую сторону.
8. Подбрасывать ловить мяч одной рукой перед собой, справа, слева, над головой. То же другой рукой.
9. Перебрасывать мяч с одной руки на другую перед собой.
10. Руки в стороны.Перебрасывать мяч с одной руки на другую над головой.
11. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, контролируя его кончиками пальцев.Упражнение выполнять на различной высоте (руки над головой, на уровне головы, на уровне груди, пояса, коленей), в различных исходных положениях (стоя, сидя, в полуприседе, приседе, лежа).
12. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой, переложить в правую и вновь подбросить вверх и т. д. То же в другую сторону.
13. Вращать мяч вокруг шеи вправо, перекладывая его из одной руки в другую. То же влево.
14. То же на уровне пояса.
15. То же на уровне коленей.
16. В положении выпадаправой (левой) ногой вперед перебрасывать мяч из одной руки в другую под ногами.
17. В стойке баскетболиста (ступни на одной линии) передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног. То же влево.
18. О.с. руки опущены, мяч в правой. Мах правой ногой вперед, одновременно перекладывая мяч под ногой в левую руку. Мах правой ногой и переложить мяч из левой руки в правую и т.д. То же, но мах левой ногой.
19. То же, но, чередуя махи ногами (мах правой — переложить мяч в левую руку, мах левой–переложить мяч в правую руку);
20. Удерживая мяч перед собой двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши, успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола. По мере освоения упражнения менять высоту полета мяча из

рук и количество хлопков. Хлопки можно выполнять за головой, за спиной и т.д.

21. Удерживая мяч двумя руками за головой, отпустить его, завести руки за спину и поймать мяч.

22. То же, но, выпустив мяч из рук, делать хлопок перед собой.

23. Удерживая мяч в правой руке перед собой, завести руку за спину и подбросить мяч вверх таким образом, чтобы его можно было поймать левой рукой слева. То же левой рукой и т.д.

24. В стойке баскетболиста (ступни на одной линии), мяч между ног, правая рука спереди, левая сзади. Отпустив мяч, поменять положение рук и успеть поймать мяч, прежде чем он коснется пола.

25. Удерживая мяч двумя руками перед грудью, подбросить его вверх чуть выше уровня головы, сделать шаг вперед, завести руки за спину и поймать мяч за спиной на уровне пояса. Затем подбросить его двумя руками из-за спины вверх, сделать шаг назад и поймать мяч перед грудью.

26. Ноги на ширине плеч, мяч удерживать на вытянутых вперед руках на уровне груди. Ударить мяч в пол между ног таким образом, чтобы он отскочил вверх за спину, поймать его двумя руками и направить ударом в пол в обратном направлении и т.д.

27. Руки вытянуть перед собой, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать. По мере освоения упражнения увеличивать высоту полета мяча и выполнять дополнительные движения (хлопок в ладоши, приседания, поворот на 180° , на 360° и т.д.).

28. Подбрасывать и ловить одновременно два мяча над головой.

29. Подбрасывать одновременно два мяча перед грудью и ловить их. Каждый мяч ловить другой рукой.

30. Подбросить одновременно два мяча в направлении вверх – назад, сделать поворот на 180° , поймать мячи.

31. Подбросить одновременно два мяча перед собой, скрестить руки и поймать мячи, подбросить их вверх, развести руки, поймать мячи.

Далее приведем пример подводящих упражнений для овладения техническими приемами игры.

1. Большой мяч на уровне груди или над головой. Бросить мяч вверх, поймать его, не давая коснуться пола, с добавочными движениями: хлопнуть в ладоши за спиной в положении полуприседа, повернуться на 90° и 180° .

2. То же, но после отскока мяча от пола ловить его на разной высоте: на уровне колена, на уровне пояса и т.д.

3. Мяч лежит на полу. Наклониться и положить руки на мяч (кисти образуют как бы воронку). Повторить движение несколько раз.

4. То же, только, положив руки на мяч, захватить его пальцами и прижать к груди, выпрямиться, наклониться и положить мяч на пол, выпрямиться и т.д.

5. Два игрока стоят лицом друг к другу в стойке баскетболиста. Первый удерживает мяч согнутыми в локтях руками на уровне груди. Второй удерживает этот же мяч прямыми руками. Первый выпрямляет руки, второй сгибает и т.д.

6. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первый держит мяч на уровне груди согнутыми в локтях руками. Второй вытягивает вперед прямые руки как при ловле мяча. Первый кладет мяч в руки второму, который захватывает мяч, сгибает руки к груди, вновь выпрямляет их и вкладывает мяч в руки первому, и т.д.

7. Игрок подбрасывает мяч перед собой, выпрямляя руки, и ловит его, подтягивая руки к груди.

8. Игроки стоят по кругу в затылок друг другу в положении широкого шага. Передача одного или нескольких мячей.

Для обучающихся младших классов(1-2) использовались следующие подвижные игры.

«Пятнашки» — наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи. Ниже дается несколько вариантов «Пятнашек» на перемещения.

1. В руках у водящего мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

3. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересекшим ему путь.

4. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.п.), а водящий должен их повторять.

5. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Передача мячей в колоннах». Играющие делятся на несколько групп – команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мячи в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех

пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом. За нарушение правил снимается очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается. Если водящие долго находятся в кругу, то преподаватель сам может заменить водящих. Но надо обязательно катать мяч по полу. Побеждает тот водящий, который дольше всех был в кругу.

Основной задачей обучения баскетболу в 3-4 классах являлось изучение основ техники игры и закрепление их в подвижных играх и специальных упражнениях.

Основная физическая подготовка обучающихся 3-4 классов включала различные виды ходьбы в положении приседа и полуприседа, на всей ступне, на носках и боковых сводах стопы. Прыжки толчком двух ног (в приседе и полуприседе), меняя направление движения (прямо, назад, влево, вправо), чередуя их с обыкновенной медленной ходьбой. Бег начинался из различных исходных положений: из положения, сидя, лежа, стоя на коленях и т.д., чередуя медленный бег с ускорением и остановками (по сигналу) в положении широкого шага, без отрыва сзади стоящей ноги. Остановкам в движении предшествовали упражнения, укрепляющие голеностопные и коленные суставы.

Общеразвивающие упражнения с мячом выполнялись с более тяжелыми мячами (баскетбольными, или набивными весом в 1 кг). При выполнении упражнений для рук давались дополнительные задания: сжимание и разжимание пальцев рук на каждый счет. Прыжки толчком

одной ноги и метания одной рукой одинаково развивали мышцы ног и рук, вырабатывая правильную координацию. Доставание предмета рукой после толчка одной ногой выполнялось обязательно разноименной рукой, каждый раз меняя толчковую ногу. За счет остановки прыжком обучающийся должен погасить силу инерции и принять положение, из которого он может стартовать в любом направлении. Базовым элементом являлось положение на полусогнутых ногах и расположение веса тела на сзади стоящей ноге.

1. Построение в 2 шеренги. Поочередно в шеренгах выполнялось прыжок на месте в стойку с выставленной вперед ногой, присесть на сзади стоящей ноге и коснуться рукой пола возле нее. То же на другой ноге.

2. В колоннах по 4-6 человек двигаться вдоль зала, выполняя остановки с приседом и касанием рукой пола на линиях разметки баскетбольной площадки.

3. В колоннах по два двигаться вдоль зала, выполняя остановки по звуковым и зрительным сигналам.

4. Игра «Салочки» (в парах или группах). Водящий догоняет обучающихся всего класса, пытаясь осалить их. Если убегающий успел сесть и коснуться рукой пола, его не салют.

Для ловли и передачи мяча двумя руками от груди, стоя на месте базовым элементом во время ловли является положение рук, которое повторяет форму мяча. Все упражнения с передачами и ловлей мяча выполнялись в стойке игрока.

1. В шеренгах по 4-6 человек. Перед каждой шеренгой стоял водящий. Игроки принимали стойку, руки на уровне лица, кисти повторяли форму мяча. Водящий поочередно вкладывал мяч в кисти игрока. Получив мяч, игрок опускал руки к груди и держал в положении, из которого выполнялась передача.

2. Водящий поочередно набрасывал мяч игрокам своей шеренги. Набрасывание выполнялось с 3-4 м одной рукой снизу так, чтобы мяч летел

на уровне лица. Игроки вытягивали руки и ловили мяч с шагом навстречу. Опустив мяч, игроки передавали его водящему от груди.

3. Построение в 4-6 колонн с водящими. Игроки из колонн выбегали, одновременно с остановкой ловили мяч и, передавали его водящему, уходили в конец колонны.

Базовым элементом в передаче двумя руками от груди является «выстреливающее» движение, которое выполнялось за счет сжимания мяча кистями. При этом кисти и пальцы направлены вперед.

1. Построение в 2 шеренги. Сжав руки перед грудью пальцами вперед, выбросить кисти вперед, как бы «выстрелив» ими.

2. Игроки стоят в парах на расстоянии 2-м и «стреляют» мячами друг другу. В движении участвуют только кисти. Использовались любые мячи.

3. Построение в шеренгах. Игроки первой шеренги держал мяч на вытянутых руках перед грудью. Одновременно с приседанием обучающиеся приводили мяч круговым движением к груди. Повторив это упражнение несколько раз, передавали мяч игрокам другой шеренги.

4. Построение в колоннах с водящими. Обучающийся выбегал из колонны и одновременно с остановкой ловил передачу от водящего. Выполнив передачу водящему, он возвращался в конец своей колонны.

Для обучения ведения мяча правой и левой рукой по прямой базовым элементом являлось положение предплечья и локтя руки, ведущей мяч, которые; стремясь занять положение ниже кисти, опережают кисть. Это дает возможность далеко сопровождать мяч вниз и рано встречать его кистью, управлять мячом.

1. Построение в 2 шеренги. Из стойки на сильно согнутых ногах имитация ведения. Движение вниз начинать локтем и предплечьем и заканчивать кистью. Стойка игрока с одноименной руке ногой впереди.

2. Построение в шеренгах. Ведение на месте с изменением высоты отскока мяча. Стойка одноименная, пальцы ведущей руки направлены

вперед. Ведение выполняют в шеренгах поочередно, после ведения уходят назад.

3. Построение в шеренгах. Ведение на месте правой и левой рукой. Ведение правой рукой выполнять в правосторонней стойке и наоборот. Ученики, выполнившие ведение, выполняют упражнение 1 и другие задания.

В процессе учебных занятий по баскетболу целесообразно давать учащимся различные подготовительные упражнения с мячом, развивающие определенные двигательные качества.

Для бросков одной рукой с места базовыми элементами является исходное положение рук и ног перед броском и направление вверх, которое выполняется ногами и бросающей рукой.

1. Построение в 2 шеренги. Имитация броска. В одноименной стойке кисть бросающей руки находится у плеча, мяч лежит на кисти, локоть опущен. Разгибание ног начинается одновременно с движением руки с мячом, заканчивает движение кисть вперед и вниз.

2. Построение в шеренгах лицом друг к другу. Дистанция 2 м. Броски вверх с разгибанием ног и движения руки с мячом. Движением кисти направить мяч в шеренгу напротив.

3. Построение в 3 колонны возле каждого кольца на дистанции 3 м. Броски без отскока от щита, выполнять по 5 бросков подряд.

4. Построение в 2 шеренги. Имитация броска. В одноименной стойке кисть бросающей руки находится у плеча, мяч лежит на кисти, локоть опущен. Разгибание ног начинается одновременно с движением руки с мячом, заканчивает движение кисть вперед и вниз.

5. Построение в шеренгах лицом друг к другу. Дистанция 2 м. Броски вверх с разгибанием ног и движения руки с мячом. Движением кисти направить мяч в шеренгу напротив.

6. Построение в 3 колонны возле каждого кольца на дистанции 3 м. Броски без отскока от щита, выполнять по 5 бросков подряд.

Для обучающихся 3-4 классов нами подобраны подвижные игры развивающие общую физическую и специальную подготовленность. *«Круговая охота»*. Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая быстрее осалит соперников.

«Капитаны». В игре пятнают только капитанов противоположной команды, которые находятся на половине другой команды. Вместе с капитанами играют и два других игрока – его защитники. Любое попадание мячом в капитана дает противоположной команде очко. Защитники имеют право отбивать мяч и перехватывать его, передавая мяч затем на свою половину площадки. Владеющие мячом могут перемещаться с мячом (не более 3 шагов), выполнять ведение и броски (любым или обусловленным способом). В игре лучше использовать волейбольный мяч.

«Защита стойки». В отличие от игры *«Капитаны»* надо поразить неподвижную цель-стойку (булаву, набивной мяч). Защищают ее 6 человек. Применяются разученные способы передачи или только один из них, заранее обусловленный.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т. д. Игра заканчивается, когда на площадке остаются 1-2 ученика, которые и становятся новыми ловцами. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой — из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому-либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч у соперника и, завладев им, перебрасывают его между своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

Игра может проводиться на время: кто больше выполнит передач, например за 10, 15 минут. Нельзя вырывать мяч из рук соперника; если мяч вышел за пределы площадки, его вводит в игру противоположная команда из-забоковой линии; если игрок сделает пробежку, мяч также передается противоположной стороне.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Рывок за мячом». Учитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером из разных команд выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет им (вырывать и выбивать мяч из рук нельзя), тот приносит своей команде очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

«Гонка мячей по кругу». Занимающиеся становятся по кругу и рассчитываются по порядку. Мячи у третьего и восьмого номеров. По сигналу они передают мячи против часовой стрелки: команда четных— между собой, нечетные— также между собой.

Передавая мяч как можно быстрее, игроки каждой из команд стараются, чтобы их мяч перегнал мяч противника. Как только это произойдет, игра останавливается и команде начисляется очко. Затем мячи передаются в исходное положение (третьему и восьмому номерам) и игра повторяется в ту же или другую сторону.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся игру можно усложнять, уменьшая диаметр круга и увеличивая количество водящих в кругу.

«Наперегонки с мячом». Игроки выстраиваются в две шеренги в двух шагах от боковых линий лицом к середине площадки. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от учителя, который находится под щитом. Учитель бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому удалось это, передает мяч стоящему первым в его команде, тот – стоящему рядом, и так до конца. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стараясь добежать до противоположного конца зала раньше, чем мяч окажется у последнего игрока противоположной команды. То есть игроки стараются обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, его команда получает очко. Другая команда также получает одно очко, так как ее игрок завладел мячом. Если мяч пришел

первым, команде начисляется 2 очка. Затем учитель вызывает другие номера и борьба повторяется.

«*Эстафета с ведением мяча и броском в корзину*». Класс делится на две команды, которые выстраиваются одна против другой на боковых линиях площадки, в правых ее углах. Стартовой чертой является лицевая линия. У впередистоящих – по мячу. По сигналу головные бегут вперед, ведя мяч, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину, затем ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки, передают мяч очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

«*Наседка и ястребы*». Играют две команды. Одна команда — «ястребы» – образует круг, в руках у одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» – строится внутри круга по одному в колонну, каждый кладет руки на пояс впереди стоящего. Игроки первой команды, передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка».

Вторая, третья, четвертая часть разработанной нами программы предназначена для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальных классов, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, ведущих спортивные секции школы, шефствующих организаций, родителей.

3.2 Результаты анкетирования

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из требований

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования целью физического воспитания в общеобразовательной школе содействие всестороннему развитию личности. Установка на всесторонне развитие личности предполагает овладениями, обучающимися основам физической культуры, слагаемыми которой являются: здоровый образ жизни, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы, умения осуществлять самостоятельно физкультурно-оздоровительную деятельность. Организация и методика проведения урока в начальной школе во многом зависят от возрастных особенностей обучающихся. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, обучающихся тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных, кондиционных способностей. Их воздействие определяется только лишь методической направленностью. Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление обучающихся к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению двигательной активности, радости от занятий физическими упражнениями. Оценка успеваемости складывалась из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, физическую подготовленность обучающихся.

Вся система физического воспитания в общеобразовательной школе, объединяющая урочные, внешкольные, внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Решая задачи физического воспитания, мы ориентировали свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и

духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретения опыта общения. Обучающиеся учились способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, здорового образа жизни, самостоятельных занятий.

Нами проведено анкетирование среди 30 школьников 4 классов школы № 45 г. Красноярска на предмет их отношения к занятиям физической культурой, осведомленности о здоровом образе жизни, о роли физических упражнений в жизни человека.

В ходе опроса выяснилось, что обязательные уроки физической культуры посещают 76,4% опрошенных школьников, при этом удовлетворены ходом ведения уроков 70,2%, а в физкультурно-спортивных секциях занимаются регулярно только 28,8% тех же респондентов.

Далее на рисунке 1, мы попросили оценить свое здоровье: 54,7% школьников считают свое здоровье удовлетворительным; 6,1% - слабое; 35% респондентов "совершенно здоровы"; затруднились ответить 4,2% опрошенных.

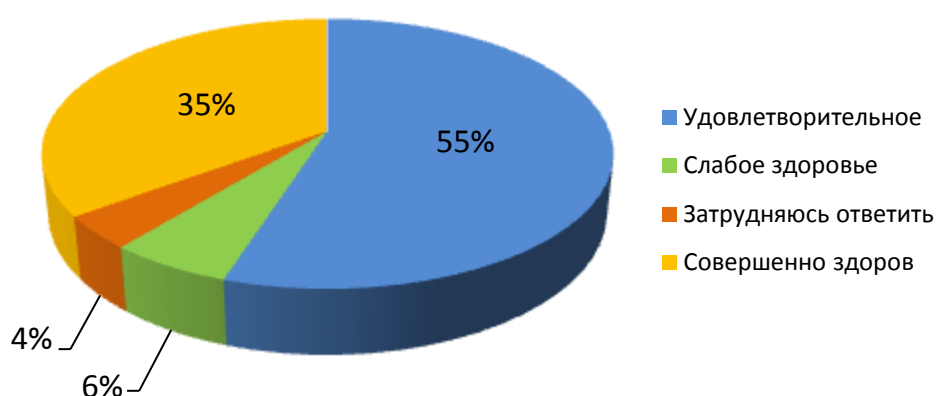


Рисунок 1 - Оценка своего здоровья школьниками

Около 60,7% учащихся ведут здоровый образ жизни, у 44,3% из них

поддерживается здоровый образ жизни в семьях. Следовательно, большинство учащихся образовательного учреждения основную долю физической нагрузки должны получать на уроках физической культуры в различных их формах проведения. А новый ВФСК "ГТО" должен рассматриваться руководством школ как критерий оценки деятельности учителей физической культуры. 80% школьников утверждают, что занятий, направленных на подготовку к выполнению нормативов комплекса "ГТО" не проводится. В ходе опроса мы выяснили, что только 32,4% респондентов имеют представление о режиме дня, 85,2% знают об утренней гимнастике, но делают ее только 7,9% опрошенных, 49,8% имеют представление о олимпийских видах спорта, 57,5% респондентов знают о физических качествах человека и о выносливости, тогда как 52,5% не слышали ничего о данном вопросе, но при этом более 57% хотели бы развить в себе такие качества как ловкость, гибкость, быстрота и выносливость.

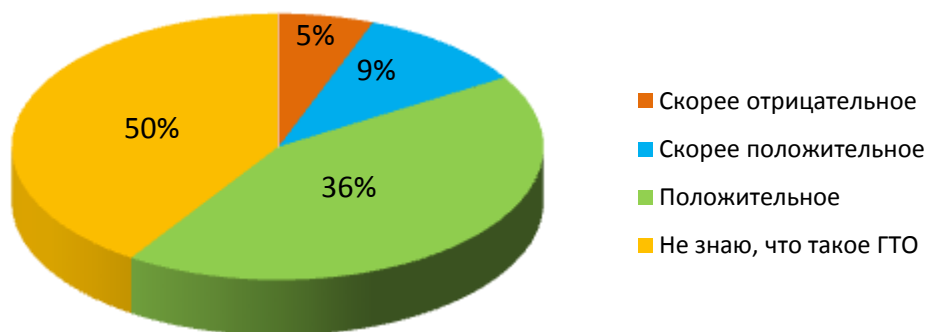


Рисунок 2 - Отношение школьников к комплексу ГТО и к выполнению его нормативов.

На рисунке 2 представлено отношение школьников к сдаче нормативов ГТО (положительное – 36%, скорее отрицательное - 5%, не знаю, что такое ГТО - 50%, скорее положительное - 9%).

На основе анкетирования и апробирования результатов нового комплекса (ГТО) в общеобразовательном учреждении города Красноярска

нами выявлено отношение школьников к сдаче нормативов ГТО, значительная часть респондентов, а это около 46% выразили положительное отношение к комплексу ГТО. Отрицательное отношение ответили 5% опрошенных. А так же мы выяснили, что только 29,1% респондентов имеют представление о режиме дня, 70,3% знают об утренней гимнастике, но делают ее только 11,5% опрошенных, 45,3% имеют представление о олимпийских видах спорта, 61,3% респондентов знают о физических качествах человека и о выносливости, тогда как 38,7% не слышали ничего о данном вопросе, но при этом более 57% хотели бы развить в себе такие качества как ловкость, гибкость, быстрота и выносливость.

Так, например, мы выявили, что около 55% школьников считают свое здоровье удовлетворительным и только 35% совершенно здоровыми - это достаточно невысокий показатель. Генезис проблемы обусловлен слабой организацией физкультурно-образовательного процесса школьников, что в итоге привело к потере интереса двигательной активности, низкому уровню физического развития и слабой физической подготовленности обучающихся.

3.3 Результаты физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста (мальчики)

1. Примерные показатели физической подготовленности

Обучающиеся младшего школьного возраста, оканчивающие начальную школу, должны достигнуть следующего уровня (таблица 1).

№	Физические качества, физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				мальчики		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10 лет	6,6 и выше	6,5-5,6	5,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег	10 лет	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10 лет	130 и ниже	140-160	185 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10 лет	850 и менее	900-1050	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед	10 лет	2 и	4-6	+ 8,5 и

		из положения стоя на тумбе, см		ниже		выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, из вися, кол.раз	10 лет	1	3-4	5 и выше

Норматив бега на 30м определяет развитие скоростных качеств (быстроты) обучающихся. Выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» сильнейшая нога ставится вплотную к стартовой линии, повернув носок внутрь. Другая нога на 1,5-2 стопы сзади. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!» необходимо наклонить туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу. По команде «Марш!» обучающийся резко бросается вперед, через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела. Далее следует бег по дистанции. Скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции, бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед. Во время бега руки согнуты в локтях. Измеряется время бега в секундах.

Челночный бег – это бег от одной точки до другой и обратно, повторяя несколько раз. Челночным бегом развиваются координационные способности, вестибулярный аппарат, физические качества – ловкость обучающихся. Этот вид бега используется в разных видах спорта для развития и определения вышеперечисленных качеств и способностей. Резкое ускорение на старте и быстрое торможение на точке заставляет обучающихся сгруппироваться. Физическая сила и смекалка помогает при выполнении этого норматива. Для проведения этого контрольного норматива необходимо определить дистанцию, по которой будет бегать обучающихся. В нашем случае 3×10м. Тест можно проводить как в помещении, так и на открытом воздухе. Поставить колышки, или нарисовать линии. Старт проходит с

высокой стойки. Поворот выполняется в виде стопорящего шага, используемого в баскетболе. Последнюю прямую обучающийся пробегает, не касаясь линии, или колышка.

Прыжок в длину с места позволяет оценить динамическую силу мышц ног, скоростно-силовые качества обучающихся. Норматив можно проводить как в зале, так и на стадионе. Прыжок производится из положения стоя обеими ногами с линии старта, с одновременным махом обеими руками. Обучающиеся могут делать произвольные предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка определяется рулеткой от линии старта до точки приземления, за которую принимают наиболее близкую к линии старта точку соприкосновения стопы обучающегося (пятка).

Основное физическое качество выносливость определяли 6-минутным бегом. Для проведения этого контрольного норматива годится как спортивный зал, так и стадион. При этом следует учитывать, что результаты на стадионе бывают обычно более высокими, поэтому лучше всегда придерживаться одинаковых условий. По команде «На старт» и «Марш!» начинается забег с высокого старта, который длится ровно 6 минут. Регистрируется то расстояние, которое было пройдено за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

Гибкость обучающихся определялась по наклону вперед из положения сидя. Тест проводился в спортивном зале. Обучающийся садился на пол, вытягивал ноги вперед. По команде наклонялся туловищем к прямым ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удержать 2-3 секунды. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног в сантиметрах. Положение спот должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед пальцы рук не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «←», если пальцы рук заходят

за линию носков – то результат со знаком «+».

Физическое качество силу определяли с помощью контрольного норматива подтягивание на высокой перекладине из виса. Исходная позиция – вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч, ноги можно скрестить. На вдохе туловище подтягивается к перекладине до тех пор, пока не коснется верха груди (махи ногами запрещены). В верхней точке необходимо задержаться 1-2 счета. На выдохе руки разбиваются и туловище медленно опускается вниз. Считается количество правильно выполненных подтягиваний.

На первом этапе нашего исследования с целью определения уровня физической подготовленности были протестированы обучающиеся. Полученные результаты тестов юношей экспериментальной и контрольной групп были приведены в таблицах 1,2.

Таблица 1 - Результаты предварительного тестирования мальчики (сентябрь)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 30 м, с	7,1±0,04	6,7±0,04	0,77	>
Челночный бег	10,5±0,06	9,9±0,06	0,55	>
Прыжок в длину с места, см	141±1,2	153±1,2	0,35	>
6-минутный бег, м	780±3,07	810±3,07	0,56	>
Наклон вперед из положения сидя, см	1±0,3	4±0,3	0,46	>
Подтягивание на высокой перекладине, из виса, кол.раз	0±0,1	1±0,1	0,41	>

Из таблицы 1 следует, что средние значения в группах схожи. Результаты не

имеют значимых различий между группами ($> 0,05$). В целом мы можем полагать, что обучающиеся тестируемых групп находились на одном уровне физической подготовленности.

На втором этапе нашей работы в течение учебного года юноши экспериментальной группы занимались физической культурой по 1 академическому часу в неделю, по предложенному нами комплексу упражнений. Контрольные группы юношей занимались по стандартной программе учебной дисциплины "физическая культура".

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования мальчиков (май).

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	$M \pm m$	$M \pm m$	t-экс	P 0,05
Бег 30 м, с	$6,3 \pm 0,13$	$5,0 \pm 0,13$	0,45	>
Челночный бег	$9,0 \pm 0,04$	$8,6 \pm 0,04$	2.07	<
Прыжок в длину с места, см	$163 \pm 1,95$	$182 \pm 1,95$	3.25	<
6-минутный бег, м	$900 \pm 23,5$	$1130 \pm 23,5$	2.07	<
Наклон вперед из положения сидя, см	$2 \pm 0,3$	$5 \pm 0,3$	2.06	<
Подтягивание на высокой перекладине, из виса, кол.раз	$1 \pm 0,2$	$3 \pm 0,2$	2.01	<

На завершающем этапе, после учебного года занятий, было проведено оценивание физической подготовленности обучающихся (таблица2). Из таблицы 2 мы видим, что показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп увеличились, но во 2 случае эти сдвиги более значительны.

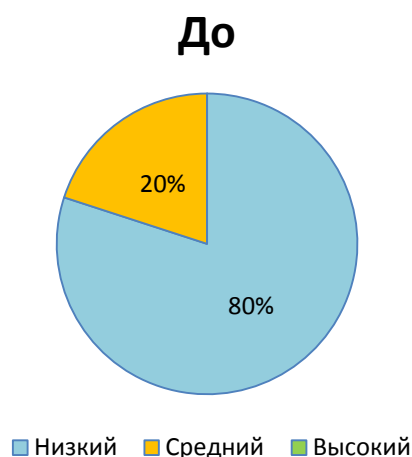


Рисунок 3 – Уровень выполнения нормативов комплекса ГТО школьниками контрольной группы (сентябрь)

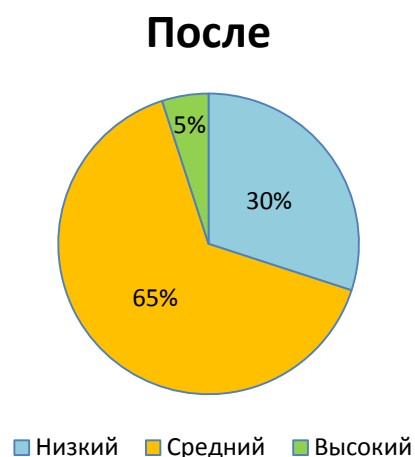


Рисунок 4 – Уровень выполнения нормативов комплекса ГТО школьниками контрольной группы (май)

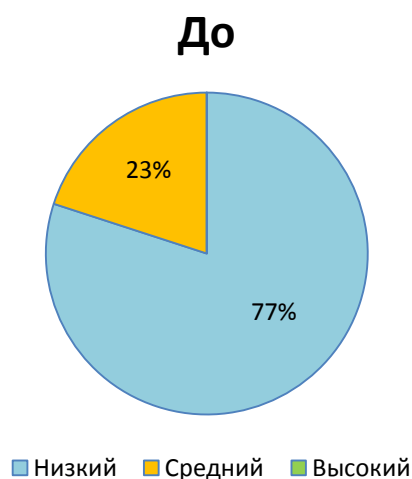


Рисунок 5 – Уровень выполнения нормативов комплекса ГТО школьниками экспериментальной группы (сентябрь)

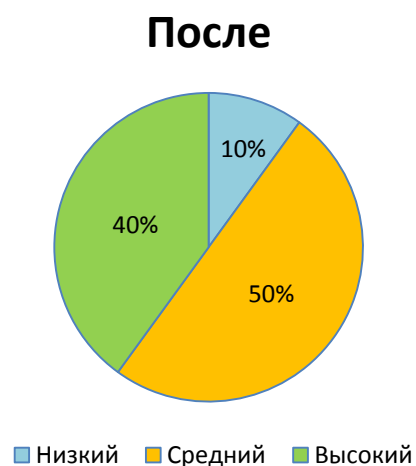


Рисунок 6 – Уровень выполнения нормативов комплекса ГТО школьниками экспериментальной группы (май)

Как видно на рисунках 3 и 5 выполнить нормативы комплекса ГТО готовы все обучающиеся, но на разных уровнях: в начале года в

контрольной и экспериментальной группах не было учеников, способных выполнить нормативы ГТО на высоком уровне, но на низком уровне нормативы ГТО выполняли большинство учащихся, около 80% в двух группах.

Из рисунка 4 и 6 видно, что изменилось процентное соотношение обучающихся по уровню успешности выполнения комплекса ГТО. Готовых выполнить нормативы на высшем уровне увеличилось до 5% в контрольной группе и до 40% в экспериментальной, на среднем уровне 65% и 55% соответственно, а количество учащихся, способных выполнить нормативы на низком уровне сократилось до 30% в контрольной и 10% в экспериментальной группе.

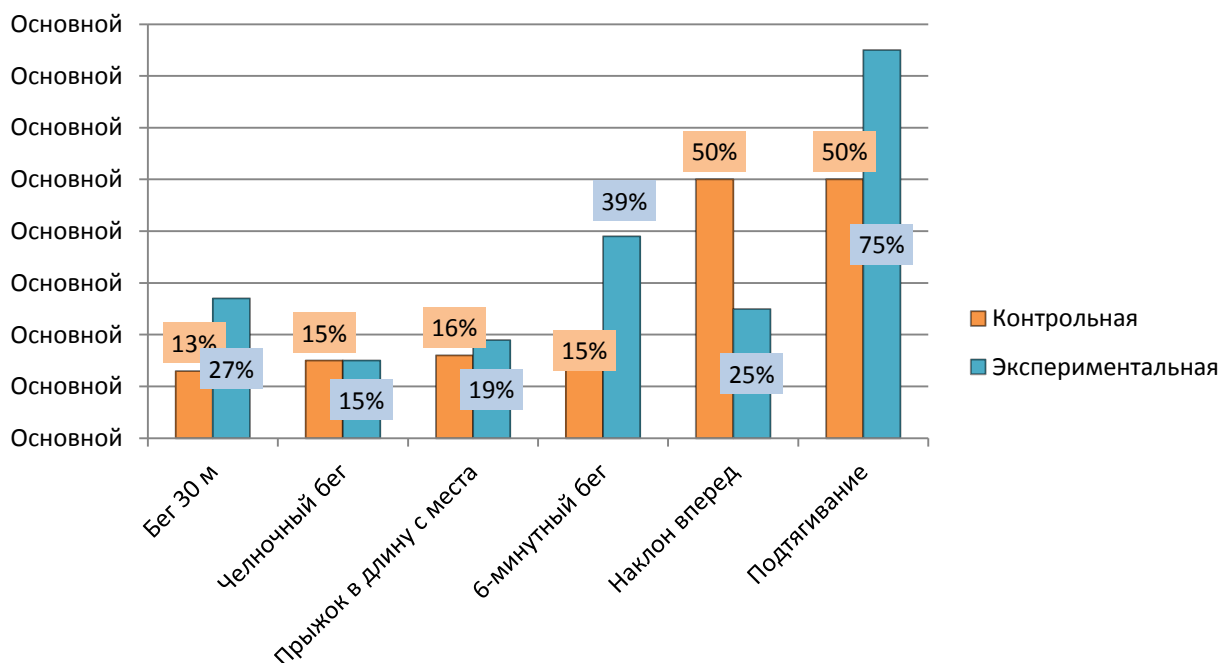


Рисунок 7 - Динамика показателей мальчиков исследуемых групп

Из рисунка 7 видно, что юноши контрольной и экспериментальной группы увеличили свои показатели в тестах. При этом рост наблюдался у обучающихся экспериментальной группы по отношению к контрольной: в тестах бег на 30 м - 27%, прыжок в длину с места - 19%, 6-минутный бег - 39%, подтягивание - 75%.

Из полученных данных видно, что результаты улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако в экспериментальной группе эти сдвиги более значительны. Существенные сдвиги произошли в тестах на выносливость, силу и скоростно-силовые способности, об этом говорит высокий уровень достоверности, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Мы считаем, что это связано с эффективностью использованного комплекса упражнений, что доказывает положительное влияние игровой деятельности обучающихся (на примере игры – баскетбол) на уровень их физической подготовленности.

Заключение

1. Содержание нового стандарта образования в общеобразовательных школах предъявляет требования не только к подготовке обучающихся, но и к обновлению профессионального арсенала учителя физической культуры. За последние десятилетия в теории и практике физической культуры разработано немало перспективных, игровых технологий, позволяющих эффективно решать задачи образования, физического развития обучающихся, активно внедрять средства двигательной активности, способствующие их физической подготовленности. Игровая деятельность в виде спортивной игры обладает широким спектром игровых методических приемов, а сама атмосфера игры поддерживает внимание, игровой интерес, что, в конечном счете, ведет к более глубокому и прочному пониманию изучаемых понятий и категорий, формированию ценностного отношения к деятельности. В исследовании нами подтверждено, что игровая деятельность обучающихся младшего школьного возраста является способом повышения их физической подготовленности в процессе физического воспитания в школе, основой формирования физической культуры личности, интересов, мотивации и потребности в систематической двигательной активности.

2. На основе анкетирования и апробирования результатов внедрения содержания игровой деятельности (на примере игрового вида спорта «Баскетбол») обучающихся младших классов нами было выявлено, что около 46% выразили положительное отношение к занятиям физической культурой в школе. Отрицательное отношение ответили 5% опрошенных. Нами было выяснено, что только 29,1% респондентов имеют представление о спортивных играх, тогда как 70,9% не слышали ничего о видах спорта, но, несмотря на это, более 57% хотели бы играть в баскетбол и в другие виды спорта на уроках по физической культуре в школах.

3. Результаты тестов подтверждают эффективность использования игровой деятельности (на примере игрового вида спорта «Баскетбол») обучающихся младших классов на уроках по физической культуре в школах,

доказывают ее положительное влияние на уровень физической подготовленности. В экспериментальной группе достоверно увеличились результаты в тестах на физическую подготовленность обучающихся младшего школьного возраста, что входило в задачу нашего исследования.

Список используемых источников

1. Абакарова Э.Г., Несоленова Р.М. Основные аспекты формирования физической культуры младших школьников. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: мат. IX межд. науч.-практ. конфер. – Ставрополь: АГРУС, 2015. – С. 111 – 112.
2. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие.- Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. - 202 с.
3. Алхасов Д.С. Методика обучения физической культуре в начальной школе: учеб.пособие для академ. бакалавриата : в 2 ч. Ч. 1 / Д. С. Алхасов. - М.: Юрайт, 2017. - 254 с.
4. Ашмарин Б.А, «Теория и методика физического воспитания», - М.: Просвещение 1990, 287с.
5. Барминова Т.И., Гайдай И.В., Егорова Т.А.: Олимпийские игры. Познавательнo-игровая деятельность. 1-11 классы ФГОС // М.: Просвящение, 2016. – 122 с.
6. Билич, Г.Л. Атлас: анатомия и физиология человека / Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. - М.: Эксмо, 2016. - 320 с.
7. Бобровский В.В. Физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов и сред. спец. учеб. заведений / В. В. Бобровский, Н. А. Светличная, А. И. Бобровская. - М.: КНОРУС, 2016.
8. Василевская Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы: пособие для учителей нач. кл. / Е. С. Василевская. - 4-е изд. - Мозырь: Белый Ветер, 2013. - 54 с.
9. Виленская Т.В. Актуальные детерминанты совершенствования физического воспитания учащихся младших классов / Т.В. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – №3. – С. 2 – 6.
10. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).

11. Вучева В.В. Мартыненко Л.Е., Белозерцева Е.Н. Игровые технологии как одно из средств реализации Федерального государственного образовательного стандарта в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в общеобразовательной школе. Материалы IX международной научно-практической конференции. – Ставрополь: АГРУС, 2012. – С. 116 – 118.

12. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: Союз, 1997. – 96 с.

13. Головина Л.Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №3. – С. 52 – 56.

14. Григорьев Д.В. Куприянов Б.В. Программы внеурочной деятельности. Игра. Досуговое общение: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов // М.: Просвещение, 2016 г. – 136 с.

15. Гудинова Ж.В. ГТО-2014: задачи гигиены физического воспитания / Ж.В. Гудинова, Е.И. Толькова // современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – С. 10 – 15.

16. Джумаева Н.Э. Педагогические термины и понятия. – 2014. - 62с.

17. В.И. Загвязинский Педагогический словарь, 2008г. – 343с.

18. Игнатов О.В. Методические основы повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста к сдаче норм комплекса "Готов к труду и обороне" / О. В. Игнатов // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2017. - Вып. 10 (152). - С. 91-94.

19. Кавтарадзе Д. Н. Обучение и игра. Введение в активные методы обучения. М.: Изд-во «Флинта», 2017 г. – 108 с.

20. Капустин А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. - 2016. - № 1. - С. 15-19.
21. Карпова Е.В. Дидактические игры в начальный период обучения. Популярное пособие «Академия развития» /Е. В. Карпова// Ярославль, 2014. – С. 86.
22. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. Д. Кечкин. - Тула, 2013. - 23 с.
23. Копылов Ю.А. О третьем уроке в начальной школе / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, И.В. Ивашина // Физическая культура в школе. – 2014. – 5. – С. 7 – 11.
24. Кугач И.И, Турыгина А.И. Играй с пользой и умом: игровые программы для младших школьников. М.: Учитель, 2014. – 218 с.
25. Кулагина И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста: учеб.дляакадем. бакалавриата. - М.: Юрайт, 2015. - 291с.
26. Лисицкая Т.С. Обучение в 3 классе по учебнику "Физическая культура" Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой : программа, метод.рекомендации, поуроч. разработки / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. - М.: АСТ [и др.], 2013. - 95 с.
27. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение. – 2011. – 128 с.
28. Мартиросова Т.А. Физическая культура. Упражнения с набивными мячами: Методические указания для студентов всех специальностей всех форм обучения и преподавателей / Л.Н. Яцковская, Н.И Мансурова, Т.А. Мартиросова. Красноярск: СибГТУ, 2013. – 62 с.
29. Мартиросова Т.А. Комплекс ГТО в студенческой, школьной, повседневной жизни (статья). Молодой ученый: вызовы и перспективы. сб.

ст. по материалам XXVмеждунар. заоч. науч.-практ. конф. – № 23 (25). – М., Изд. «Интернаука», 2016. – С. 85–92.

30. Мартиросова Т.А. Комплекс ГТО в студенческой, школьной, повседневной жизни (статья). Молодой ученый: вызовы и перспективы. сб. ст. по материалам XXVмеждунар. заоч. науч.-практ. конф. – № 23 (25). – М., Изд. «Интернаука», 2016. – С. 85–92.

31. Мартиросова Т.А. Развитие физических качеств обучающихся младшего школьного возраста. Образовательная среда сегодня: стратегия развития: матер. VIII Межд. науч.-практ. конф. (Чебоксары 17 дек. 2016) Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016.–№4 (8). – С. 266 – 269.

32. Мартиросова Т.А. Биопедагогические процессы физического воспитания. Сб. научных трудов по мат. Межд. науч.-практ. конф. г. Невинномысск, 15 мая 2011. – С. 155 – 159.

33. Минский Е.М. От игры к знаниям / Е. М. Минский // М.: Просвещение, 2014. –115 с.

34. Николенко Л.А. Игры в педагогическом процессе /Л.А. Николенко // Псков, 2018 г. – 201 с.

35. Петров И.А. Развитие точности двигательных действий в условиях школьной физической культуры / И. А. Петров, А. В. Буров, Н. В. Фролова // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2015. - Вып. 10 (128). - С. 134-138.

36. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии / П.И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров // М.: РПА, 2017 г. –106 с.

37. Портных Ю.И. Дидактика игр в школе. Учебное пособие. – СПб: Изд-во РГПУ им. Ф.И. Грецена, 2003. –261 с.

38. Самоукина Н.В. Организационно-обучающие игры в образовании Н.В. Самоукина // М.: Народное образование, 2016. –134 с.

39. Сборник статей международной научно-практической конференции Москва, 19 июня 2015 г. / под ред. В.Б. Соловьева. – Москва-Пенза: «Научно-издательский центр «Актуальностью РФ». – 2015. – 226 с.

40. Степанова О.А. Научно-методические подходы к использованию игры в педагогической работе с младшими школьниками. Журнал «Начальная школа полюс до и после» /О.А. Степанова // М.: Просвещение, 2017. – 79 с.

41. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» на период до 2020 года от 7 августа 2009 года N 1101-р.

42. Татарканов А.А. Панченко Г.А. Социологические, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической культуры. Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: мат. всерос. науч.-прак. конфер. с межд. участием, Иркутск, 20-23 июня 2015 г. – Иркутск: Изд-во ИрГСХА, 2015. - С. 195 – 198.

43. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с.

44. Усачева С.Ю. Методика развития максимального темпа движений в скоростных локомоциях у девочек 9-15 лет на основе сенсорно-моторных установок образовательно-тренировочного воздействия: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Ю. Усачева. - Смоленск, 2015. - 24 с.

45. Федосеев А.М. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. М. Федосеев. - Малаховка, 2017. - 22 с.

46. «Приказ Министерства образования и науки РФ» от 6.10. 2009 г. № 373, от 17.12.2010 г. от 05.05.2014 г. № 413 и федерального компонента

ГОС-2004 от 05.05.2014 г. № 1089 предметные результаты учебной дисциплины «Физическая культура».

47. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Владос, 1999. С. 130.

48. Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 мая 2015.: Том 10. Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком». – 2015. – 168 с.

49. Яновская М.Г. Творческая игра в воспитании младшего школьника / М.Г. Яновская // М.: Просвещение, 2015. – 97 с.

Приложение 1

Анкета

1. Знаете ли вы что такое здоровье и здоровый образ жизни?
 - a) Да
 - b) нет
2. Ведете ли вы здоровый образ жизни?
 - a) Да
 - b) нет
3. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
 - a) Да
 - b) Нет
4. Что такое режим дня?
 - a) выполнение поручений учителя;
 - b) подготовка домашних заданий;
 - c) распределение основных дел в течение всего дня;
 - d) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.
5. Что такое физическая культура?
 - a) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
 - b) прогулка на свежем воздухе;
 - c) культура движений;
 - d) выполнение упражнений.
6. Под осанкой понимается...
 - a) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.
 - b) силуэт человека
 - c) привычка к определённым позам;
 - d) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

7. Какова цель утренней гимнастики?
- a) вовремя успеть на первый урок в школе
 - b) совершенствовать силу воли
 - c) выступить на Олимпийских играх
 - d) ускорить полное пробуждение организма
8. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке при игре в баскетбол?
- a) 6
 - b) 5
 - c) 8
 - d) 9
9. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?
- a) Из двух
 - b) Из трех
 - c) Из четырех
 - d) Из пяти
10. Баскетбол – олимпийский вид спорта?
- a) Да
 - b) Нет
11. Выбери физические качества человека:
- a) Доброта, терпение, жадность
 - b) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
 - c) Скромность, отзывчивость, верность
12. Что такое выносливость?
- a) способность переносить физическую нагрузку длительное время
 - b) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
 - c) способность с помощью мышц производить активные действия

d) способность человека совершать движение с максимальной скоростью

13. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?

a) 3 очка

b) 1 очко

c) 4 очка

d) 2 очка

14. Какова высота стандартной баскетбольной корзины?

a) 3,05 м

b) 3,15 м

c) 3,35 м

d) 3,00 м

Приложение 2

Таблица 1 - Результаты предварительного тестирования мальчики (сентябрь)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	$M \pm m$	$M \pm m$	t-экс	P 0,05
Бег 30 м, с	7,1±0,04	6,7±0,04	0,77	>
Челночный бег	10,5±0,06	9,9±0,06	0,55	>
Прыжок в длину с места, см	141±1,2	153±1,2	0,35	>
6-минутный бег, м	780±3,07	810±3,07	0,56	>
Наклон вперед из положения сидя, см	1±0,3	4±0,3	0,46	>
Подтягивание на высокой перекладине, из виса, кол.раз	0±0,1	1±0,1	0,41	>

Приложение 3

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования мальчиков (май).

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Значение критерия Стьюдента	
	M±m	M±m	t-экс	P 0,05
Бег 30 м, с	6,3±0,13	5,0±0,13	0,45	>
Челночный бег	9,0±0,04	8,6±0,04	2.07	<
Прыжок в длину с места, см	163±1,95	182±1,95	3.25	<
6-минутный бег, м	900±23,5	1130±23,5	2.07	<
Наклон вперед из положения сидя, см	2±0,3	5±0,3	2.06	<
Подтягивание на высокой перекладине, из виса, кол.раз	1±0,2	3±0,2	2.01	<