

12 декабря 2018 г.

Региональное учебно-методическое объединение
по укрупнённой группе специальностей 49.00.00
Физическая культура и спорт

**Повышение мотивации обучающихся к баскетболу посредством
проведения специальных разминок с баскетбольными мячами
(мастер-класс)**

Данилов Д. И., преподаватель физического воспитания Кировского областного государственного профессионального образовательного автономного учреждения «Орловский колледж педагогики и профессиональных технологий»

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. «Физическая культура» предполагает подготовку специалистов среднего звена учителей физической культуры. В структуре программы подготовки специалистов среднего звена к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания относятся спортивные игры, в частности баскетбол. Результатом освоения программы подготовки является формирование общих и профессиональных компетенций (ОК1-12, ПК 1.1-1.5;2.1-2.6;3.1-3.4).

В ходе освоения данного раздела студенты должны уметь:

планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности,

выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

знать:

терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности.

При подготовке студентов возникают проблемы в части освоения двигательных умений и навыков в разделе баскетбол. Многие обучающиеся еще в школе не освоили основные приемы владения мячом. Это затормаживает процесс освоения двигательных действий и методики обучения баскетболу. А если будущие учителя не освоили двигательные действия, это может негативно сказаться на процессе обучения детей в школе. Раздел спортивные игры, в частности баскетбол, является одним из основных разделов школьной программы.

Педагогика рассматривает физическое воспитание в качестве неотъемлемой составной части всестороннего развития личности. В процессе физического воспитания необходимо у школьника сформировать потребность, овладевает необходимыми умениями и навыками для собственного физического совершенствования, используя эти умения в организации своей жизни. Организуя процесс физического воспитания в общеобразовательной школе, педагог может ожидать следующие результаты: укрепления здоровья, повышения физической подготовленности школьников; приобретения учащимися теоретических знаний и практических навыков по основам физкультурной деятельности с общеразвивающей и спортивно-оздоровительной направленностью; повышения интереса к уроку физкультуры, создания положительного микроклимата на занятиях, улучшения дисциплины учащихся, посещаемости уроков. Интересный по содержанию, глубоко продуманный, проведенный эмоционально, с подъемом, урок оставляет глубокий след в сознании детей, оказывает большое влияние на их развитие. Правильно спланированная организация начала урока, дает импульс на все занятие в целом. Постановка задач урока, интересная информация (новости мирового и российского спорта, установленные рекорды, результаты соревнований с участием учеников школы, класса и т.д.), разнообразные формы разминки - это путь к успешному решению задач физического воспитания на уроке.

Разминка на уроках физической культуры является основой для успешного овладения учениками учебного материала. Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока. Основная ее цель - подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого, решаются следующие методические задачи:

- обеспечение и психического настроя обучающихся на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Разминка с мячами направлена:

1. На формирование чувства мяча.
2. На повышение интереса к уроку баскетбола.
3. На развитие координации движений и ловкости занимающихся.
4. На решение воспитательных задач: взаимопомощи, поддержки, чувство локтя, дружбы, товарищества.
5. Разнообразие упражнений, направленных на повышение двигательного опыта.
6. На увеличение плотности урока.
7. На начало решения образовательных задач в подготовительной части урока.

Разминку с баскетбольными мячами возможно проводить в начале урока, и после боковой части разминки. Важным моментом является приучение занимающихся держать мяч в руках для обеспечения дисциплины на уроке. Учитель должен научить учеников соблюдать данное требование из урока в урок. Для выполнения этого правила необходимо достаточное количество мячей одинакового качества. Разминку желательно проводить в кругу, это обеспечивает соблюдение принципа наглядности.

Упражнения разминки зависят от целей и задач урока.

Специальная разминка включает в себя упражнения, подготавливающие учеников к обучению техники и тактики баскетбола, а также к развитию двигательных качеств.

Некоторые упражнения, предложенные в этой работе, могут быть использованы и в основной части урока. По мере овладения техникой и тактикой баскетбола и развитию двигательных качеств их используют в разминке.

Используя упражнения специальной разминки, ускоряется процесс обучения новым технико-тактическим действиям в основной части урока, что дает возможность решать задачи урока полностью и более углубленно заниматься баскетболом.

| Упражнения | Методические указания |
|---|-----------------------------------|
| 1. Упражнения в движении | |
| 1. Катим мяч справа правой рукой | Прокатываем мяч через всю ладонь. |
| 2. Катим мяч слева левой рукой | Прокатываем мяч через всю ладонь. |
| 3. Перекат мяча перед собой из правой руки в левую | Руку на мяч накладываем сбоку. |
| 4. Перекат мяча перед собой правой рукой. | Разворачиваем кисть правой руки. |
| 5. Перекат мяча перед собой левой рукой. | Разворачиваем кисть левой руки. |
| 6. Прокатываем мяч между ног на каждый шаг (под шагающую ногу) | Кисти рук находятся ниже колен. |
| 7. Прокатываем мяч между ног на каждый шаг (за шагающую ногу) | Кисти рук находятся ниже колен. |
| 8. Прокатываем мяч между ног на каждый шаг (2 шага), приставляя ногу – вокруг ног. | Ноги в коленях согнуты. |
| 2. Упражнения в кругу (разомкнутом) | |
| 1. И.П. присед на левом колене. Катаем мяч перед собой правой рукой. | Разворачиваем кисть правой руки. |
| 2. И.П. присед на левом колене. Катаем мяч правой рукой с правой стороны вперед назад. | Разворачиваем кисть правой руки. |
| 3. И.П. присед на правом колене. Катаем мяч перед собой левой рукой. | Разворачиваем кисть левой руки. |
| 4. И.П. присед на правом колене. Катаем мяч левой рукой с левой стороны вперед назад. | Разворачиваем кисть левой руки. |
| 5. И.П. присед на левом колене. Катаем мяч перед собой правой рукой. По свистку перекачиваем партнеру слева. | Прокатываем мяч через всю ладонь. |
| 6. И.П. присед на правом колене. Катаем мяч перед собой левой рукой. По свистку перекачиваем партнеру справа. | Прокатываем мяч через всю ладонь. |
| 7. И.П. присед на левом колене. Катаем мяч перед собой правой рукой. По свистку перекачиваем партнеру справа. | Разворачиваем кисть правой руки. |
| 8. И.П. присед на правом колене. Катаем | Разворачиваем кисть левой |

| | |
|--|--|
| мяч перед собой левой рукой. По свистку перекатываем партнеру слева. | руки. |
| 9. И.П. широкая стойка, ноги согнуты. Перекатываем мяч за спиной из правой руки в левую и обратно. | Ноги согнуты, кисти ниже уровня колен. |
| 10. И.П. широкая стойка. Катаем мяч по восьмерке двумя руками (вариант на время) | Кисти ниже уровня колен. |
| 11. И.П. широкая стойка. Катаем мяч по восьмерке двумя руками (в другую сторону) | Кисти ниже уровня колен. |
| 12. И.П. широкая стойка. Катаем мяч по восьмерке правой рукой. | Кисти ниже уровня колен. |
| 13. И.П. широкая стойка. Катаем мяч по восьмерке левой рукой. | Кисти ниже уровня колен. |
| 3.Упражнения в кругу (нога к ноге широкая стойка) Мяч через человека. | |
| 1. И.П. мяч на полу, правая рука на мяче. Катим мячи змейкой по кругу в левую сторону. | Для перекатывания мяча используем обе руки. |
| 2. И.П. мяч на полу, левая рука на мяче. Катим мячи змейкой по кругу в правую сторону. | Для перекатывания мяча используем обе руки. |
| 3. И.П. мяч в двух руках. По воздуху передаем мячи в правую сторону змейкой между ног игрока и между ног игроков, стоящих рядом. | Удерживаем мяч двумя руками, кисти рук ниже колен. |
| 4. И.П. мяч в двух руках. По воздуху передаем мячи в правую сторону змейкой между ног игрока и между ног игроков, стоящих рядом. | Удерживаем мяч двумя руками, кисти рук ниже колен. |
| 4.Упражнения с подбрасыванием, перебрасыванием, ведением мяча. | |
| 1.И.П.стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. Мяч подбросить над собой двумя руками, поймать. | Подбрасываем мяч на высоту 3-4 метра, точно над собой. |
| 2. И.П.стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу в правой руке.Мяч подбросить над собой правой рукой и поймать левой. | Подбрасываем мяч на высоту 3-4 метра. |
| 3.И.П.стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. Мяч подбросить над собой двумя руками, присесть встать и | Подбрасываем мяч на высоту 3-4 метра, точно над собой. |

| | |
|--|---|
| поймать. (для усложнения коснуться руками пола). | |
| 4.И.П. стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. Мяч подбросить над собой двумя руками передвинуться вправо (влево) и поймать. | Не дать мячу опуститься на пол. |
| 5.И.П.мяч сзади в двух руках. Подбросить мяч вверх, поймать перед собой. | Подбрасываем мяч двумя руками через голову. |
| 6.И.П. мяч перед собой в двух руках. Подбросить мяч вверх, поймать сзади. | Ловим мяч двумя руками. |
| 7. И.П. широкая стойка, мяч сзади в двух руках. Опустить мяч между ног, поймать спереди. | Мяч опускается точно между ног. |
| 8. И.П. широкая стойка, мяч спереди в двух руках. Опустить мяч между ног, поймать сзади. | Мяч опускается точно между ног. |
| 9. И.П. мяч в двух руках. По сигналу передаем мяч игроку справа и ловим мяч от игрока слева. | Мяч передается по небольшой траектории точно в руки игроку. |
| 10. И.П. мяч в двух руках. По сигналу передаем мяч игроку слева и ловим мяч от игрока справа. | Мяч передается по небольшой траектории точно в руки игроку. |
| 11.И.П. Мяч в правой руке. Перебрасываем мяч над собой в левую руку и обратно. | Мяч передается точно над собой. |
| 13.И.П. Мяч в правой руке. По сигналу перебрасываем мяч над собой в левую сторону игроку, стоящему слева. | Мяч передается по небольшой траектории точно в руки игроку. |
| 14.И.П. Мяч в левой руке. По сигналу перебрасываем мяч над собой в правую сторону игроку, стоящему справа. | Мяч передается по небольшой траектории точно в руки игроку. |