

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 в 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
<b>1. Упражнения в движении</b>	
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.
<b>2. Упражнения в кругу (разомкнутом)</b>	
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.
<b>3.Упражнения в кругу (нога к ноге широкая стойка) Мяч через человека.</b>	
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.
<b>4.Упражнения с подбрасыванием, перебрасыванием, ведением мяча.</b>	
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.