

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ №5»)

664082, г. Иркутск, мр-н Университетский, 2, Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
«СШ № 5»



Е.С. Костяева
Е.С. Костяева
01 сентября 2023 г.

Приказ директора МБОУ ДО
г. Иркутска СШ № 5
от 01.09.2023 № 01-07-76/27

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-12 ЛЕТ

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КАК ОСНОВА ОБУЧЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ БАСКЕТБОЛИСТОВ
НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ»

АВТОР: Герасимов Андрей Викторович, тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска «Спортивная школа № 5»

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации разработаны для использования в обучении подростков 9 – 12 лет базового и углубленного этапов подготовки по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол базовым двигательным действиям с использованием игровых упражнений по разделу «Общая физическая подготовка» на тренировочных занятиях.

Материал, представленный в данных рекомендациях, представляет собой теоретические основы целесообразности применения игровых упражнений при обучении двигательным действиям обучающихся младшей возрастной группы, с учётом их возрастных особенностей. Кроме того, представлены практические примеры игровых упражнений для обучения.

Весь представленный материал рекомендуется использовать для обучающихся I и II основной группы здоровья. Данный дидактический материал разработан на основе УМК «Школа России», раздел «Спортивные игры. Баскетбол», а также учебных материалов по этой теме. Данный материал полностью соответствует психологическим, физиологическим и возрастным особенностям учащихся.

ЦЕЛЬ:

- обусловить необходимость использования игровых упражнений для обучения двигательным действиям баскетболистов на начальном уровне подготовки

ЗАДАЧИ:

- определить особенности психофизического уровня развития детей начального уровня подготовки;
- определить особенности использования игрового метода обучения;
- привести конкретные примеры использования средств игрового метода обучения.

Общие компетенции (личностные и метапредметные результаты):

Личностные УУД:

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, стремление прислушиваться к мнению других;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной и игровой деятельности и формирование личностного смысла учения.

Метапредметные УУД:

Регулятивные:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

Профессиональные компетенции (предметные результаты):

Предметные УУД:

- формирование первоначальных представлений о значении игровых упражнений для развития двигательных навыков, общего развития физических качеств;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (самостоятельно и осознанно участвовать в спортивно-игровой деятельности как средстве успешной социализации в обществе).

1. Физиологические особенности детей начального уровня подготовки

В данном методическом материале рассматриваемыми субъектами образовательного процесса являются учащиеся начального уровня подготовки. Любой педагог физического воспитания, работающий с детьми этого возраста, должен учитывать определенное своеобразие развития организма у детей в этом периоде: организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды и вместе с тем быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности. Соответственно, в этот период педагогу очень важно целенаправленно воздействовать на него, чтобы придать оптимальное направление. От того, насколько рационально в этот период проводить физическое воспитание, в большей мере зависит весь последующий ход физического совершенствования ребенка.

Индивидуальные и общие особенности физического развития младших школьников обязывают постоянно уделять внимание обеспечению гармоничного укрепления мускулатуры, в том числе предусматривать параллельное воздействие на симметричные группы мышц тела, «подтягивая» отстающие в развитии мышцы. Регулярная двигательная деятельность особенно активно стимулирует обмен веществ, улучшает обменные процессы и тем самым содействует структурно-функциональному совершенствованию организма.

У детей данного возраста развиваются и совершенствуются основные естественные движения. Меняется и отношение к движениям. Прежний интерес к самому процессу движения сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий. Радость и удовлетворение доставляет не только сама двигательная деятельность, но и достижение цели при определенном действии. Движения становятся все более точными, координированными. Однако развитие механизмов центральной нервной системы еще недостаточно, поэтому недостаточна способность к длительной продуктивной работе, длительному мышечному напряжению и дети быстро утомляются.

Кроме того, в процессе обучения конкретным двигательным действиям, возникают определенные сложности. Дети в 7 – 10 лет недостаточно точно воспринимают интервалы времени: короткие промежутки времени они обычно

недооценивают. Много затруднений вызывает у них и ориентировка в самом пространстве зала, площадки. Они путают правую и левую стороны. Объем внимания младших школьников узок: они одновременно могут воспринимать одно – два движения или не связанные между собой элементы движений. Внимание их часто переключается на всевозможные второстепенные объекты и элементы движений. Рассеянность нередко оказывается следствием переутомления, отсутствия привычки внимательно смотреть и слушать.

Вместе с тем, освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано. Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях.

2. Особенности использования игровых упражнений при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол)

Применение спортивных игр в физическом воспитании младших школьников играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Процесс обучения младших школьников в баскетбол направлен на вооружение учеников знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры и т.п.

Совершенствование координаций между зрительными ощущениями и выполнением движений – очень важная задача физического воспитания детей. Особенность восприятия младших школьников – целостность, нерасчлененность. Дети часто по самым случайным признакам пытаются угадать, а не выяснить особенности показываемого предмета, движения, действия. В этом возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и деталей движений.

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств обучения. Однако именно игровые упражнения в сочетании с принципом

соревновательности я считаю одним из основных вспомогательных средств в обучении двигательным действиям младших школьников.

В основе применения игровых упражнений лежит особым образом упорядоченная игровая двигательная деятельность. К основным их признакам относятся:

- ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в действиях;
- изменчивость условий ведения борьбы и выполнения движений;
- высокие требования к творческой инициативе в движениях;
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств.

Построение учебного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании игровых упражнений, предполагая его применение в нескольких направлениях.

Во-первых, при выполнении игровых упражнений наиболее ярко и естественно проявляются индивидуальные особенности занимающихся.

Наблюдая за поведением учащихся в процессе игры, я оцениваю:

- Проявление инициативы и настойчивости;
- Отношение к соперникам по игре;
- Отношение к партнерам по команде;
- Отношение к собственным ошибкам;
- Дисциплинированность, требовательность;
- Отношение к победе, поражению.

Во-вторых, с помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания,

позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Помимо специальных задач в учебном процессе подвижные игры решают оздоровительные задачи, оказывая общее благоприятное влияние на рост учащихся, на формирование правильной осанки, на развитие крупных мышц тела, на развитие сердечнососудистой системы. Развиваются необходимые физические качества. Овладевая техникой баскетбола, учащиеся в сложных играх совершенствуют координацию движений, усиливают контроль за эмоциями, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, тактичности по отношению к партнерам по игре.

3. Практическое применение игровых упражнений при развитии двигательных качеств у обучающихся начального уровня

К соревновательной-игровой деятельности обучающихся на тренировочном занятии можно отнести различные эстафеты, игровые упражнения, и непосредственно сами игры. Например, для решения двигательных задач на начальном этапе обучения, в том числе в качестве разминки, можно использовать такие игры, как «Бой петухов», «Пятнашки коленей», «Коршун, наседка и цыпленок» (ссылка на демонстрационное видео упражнений – в конце материала).



Игра «Бой петухов»

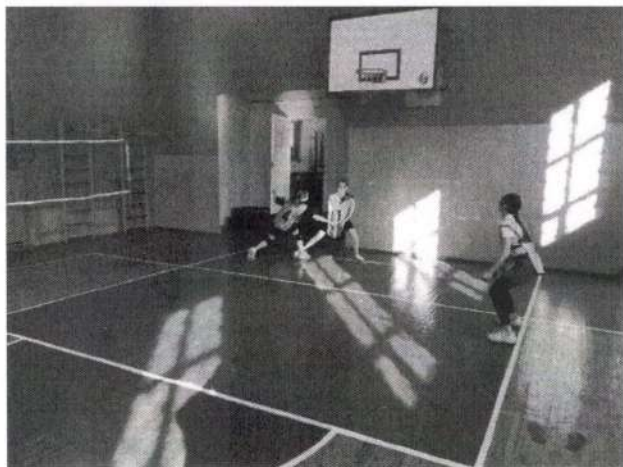


Игра «Пятнашки коленей»

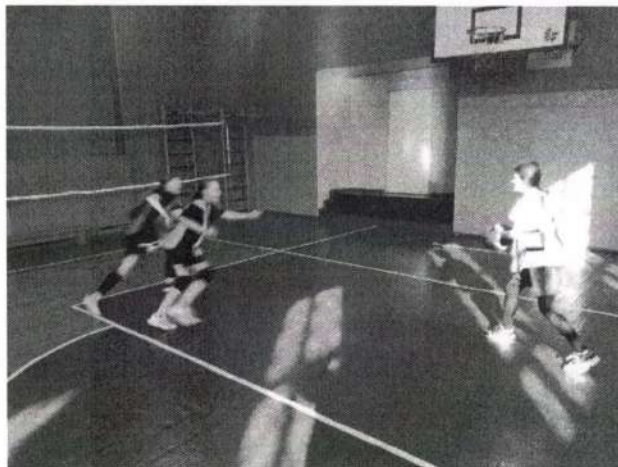


Игра «Коршун, насадка и цыплёнок»

Такие игры, как «Коснись мяча», «Поймай мяч» способствуют развитию таких основных баскетбольных навыков, как умение коммуницировать с партнером, выполнять движения и действия синхронно, перемещаться в правильной стойке, уберегать мяч от потери, переключаться из выжидательной в активную защитную стойку.



Игра «Коснись мяча»



Игра «Поймай мяч»

Игровую деятельность дополняет специально организованная соревновательная деятельность. Она особенно эффективна на этапе совершенствования и может быть представлена различными соревнованиями на количественный или качественный результат, играми по упрощенным правилам – игра «Пять передач», эстафеты.



Игра «5 передач»



Эстафеты

Положительная динамика качеств юных баскетболистов всецело зависит от профессионального мастерства тренера, его умения использовать комплекс средств и методов, соблюдать соответствие сложности изучаемого материала возрасту и уровню физической подготовленности обучающихся.

Список использованных источников:

1. Учебно-методические материалы

1) Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 104 с.

2. Электронные ресурсы

2) Дёмочкина Т.Н., Дёмочкина М.Б. Значение игрового метода в структуре тренировочных занятий и в общем процессе подготовки баскетболистов. — [Электронный ресурс]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-igrovogo-metoda-v-strukture-trenirovochnyh-zanyatiy-i-v-obschem-protssesse-podgotovki-basketbolistov> (дата обращения: 09.08.2023);

3) Константинов А.А. Игровые технологии при обучении игры баскетбол на уроках физической культуры. — [Электронный ресурс]. — URL:

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/460725-igrovyte-tehnologii-pri-obuchenii-igry-basketb> (дата обращения: 15.08.2023);

4) Чурашова М.Ю. Игровые технологии на уроках баскетбола. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/15/igrovyte-tehnologii-na-urokakh-basketbola> (дата обращения: 15.08.2023)

* ссылка на видеоматериалы: <https://cloud.mail.ru/public/M4Sa/NickVLqo3>

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ №5»)

664082, г. Иркутск, мр-н Университетский, 2, Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

ВЫПИСКА

из протокола заседания педагогического совета
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования города Иркутска
«Спортивная школа № 5»

от 30 августа 2023 года
протокол № 3

Присутствовали: 8 человек
Голосовали: 8 человек

Слушали: Свердлову С.А., методиста, об утверждении и реализации в 2023-2024 учебном году дидактического материала по виду спорта «Баскетбол» для обучающихся 9–12 лет «Использование игровых упражнений в тренировочном процессе как основа обучения двигательным действиям баскетболистов начального уровня подготовки» (автор Герасимов Андрей Викторович, тренер-преподаватель).

Выступили: Костяева Е.Е., директор.

Решили: утвердить реализацию в рамках апробации в 2023-2024 учебном году дидактического материала по виду спорта «Баскетбол» для обучающихся 9–12 лет «Использование игровых упражнений в тренировочном процессе как основа обучения двигательным действиям баскетболистов начального уровня подготовки» (автор Герасимов Андрей Викторович, тренер-преподаватель).

Результаты голосования: «за» - единогласно

Директор



Е.С. Костяева

Секретарь

Т.Ю. Пляскина

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ №5»)

664082, г. Иркутск, мр-н Университетский, 2, Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

ПРИКАЗ

« 01 » сентября 2023 г.

№ 01-07-46/28

«Об утверждении программно-методического материала»

На основании выписки из протокола № 3 заседания педагогического совета МБОУ ДО г. Иркутска «Спортивная школа № 5» от 30 августа 2023 года

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дидактический материал по виду спорта «Баскетбол» для обучающихся 9 – 12 лет «Использование игровых упражнений в тренировочном процессе как основа обучения двигательным действиям баскетболистов начального уровня подготовки» (автор Герасимов Андрей Викторович, тренер-преподаватель).
2. Разместить данный материал на сайте МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5».
3. Рекомендовать дидактический материал по виду спорта «Баскетбол» для обучающихся 9–12 лет «Использование игровых упражнений в тренировочном процессе как основа обучения двигательным действиям баскетболистов начального уровня подготовки», как имеющий практическую значимость, для использования при обмене опытом тренеров-преподавателей, учителей физической культуры ОО г. Иркутска.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на Свердлову С.А., заместителя директора.

Директор



Е.С. Костяева