Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Подлесово

Кстовского района. Нижегородской области.

**Аттестационная работа**

**на 1 квалификационную категорию**

**учителя физической культуры**

**Шошина Александра Владимировича.**

**Методическая разработка раздела образовательной программы по физической культуре - обучение игре в баскетбол – младший и средний школьный возраст.**

2010 год.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания Cпрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

 Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

***«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо».***

 Джеймс Нейсмит

Общеизвестно, что одним из основных показателей уровня развития государства и его социального благополучия являются показатели продолжительности жизни и состояния здоровья.

Его гражданские социально – экономические изменения, в нашей стране в конце 20 в начале 21 века привели к катастрофическому снижению человеческого потенциала.

Наша жизнь постоянно преподносит примеры того, как очевидно нарушается соотношение требований к разуму и телу: первые из них – завышены, а вторые – занижены.

Как следствие – деградация современного человека – гиподинамия, недостаток естественных движений.

**1/1/ Анализ психолого-педагогической литературы.**

Анализ психолого-педагогической литературы по теме «Методическая разработка раздела образовательной программы по физической культуре – обучение игре в баскетбол – младший и средний школьный возраст» свидетельствует о смещении акцента с решения образовательных задач физического воспитания в сторону оздоровительных. Данная тенденция наметилась на рубеже 60-70 х годов прошлого столетия и была обусловлена ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения. Впоследствии, проблему повышения здоровья школьников решить не удалось, и сегодня мы имеем неутешительные результаты, свидетельствующие о том, что динамика снижения показателей уровня здоровья школьников, продолжается.

По данным Минздрава России только 5% выпускников школ являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофункциональные отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психическими расстройствами. (В. Горячев 1999 г)

Среди школьников к первой группе здоровья могут быть отнесены 8,6-14,2% ,

 ко второй (группа риска) 31,7-49,4% ,

к третьей (с функциональными отклонениями) 40,4-48,0%,

 к четвертой (с хронической патологией) 0,3-22% . (В. Колобков 1996 г)

Не являются исключением и учащиеся нашей школы. Исследования показывают, что

около -16,3% -2005 -2006 уч. Году,

-16,4% - 2006 -2007 уч. Году,

 -25% - 2007 -2008 уч. Году,

 -23,9% - 2008- 2009 уч. Году,

 -25,9% - 2009 -2010 уч. Году страдают различными заболеваниями. Отрицательная динамика состояния здоровья учащихся связана главным образом с низким уровнем двигательной активности.

Одним из важнейших средств улучшения здоровья являются физические упражнения, занятия которыми должны быть организованы в соответствии с организационно – методическими требованиями процесса физического воспитания, а также с учетом индивидуально – физиологических особенностей учащихся. Основной формой занятий физическими упражнениями является урок физической культуры, который имеет ряд существенных преимуществ перед неурочными формами занятий.

Однако, как отмечают некоторые ученые (Т.Ф.Абрамова,1991 г.; Н.М. Амосов ,1975 г.; Ю.Н. Вавилов, 1977 г.; В.Г. Свечкарев , 2002 г. и другие) определение оптимальной нагрузки на учащихся на уроках физической культуры «по-прежнему» остается одной из сложных проблем теории и практики физического воспитания в рамках средней школы.

Поиск путей преодоления имеющихся противоречий, вероятно, будет оставаться актуальным, и решаться самим учителем физической культуры на своем рабочем месте, исходя из имеющихся условий, желания и профессионализма педагога.

По моему мнению, решению проблемы оптимальной нагрузки в ходе занятий по физической культуре в рамках средней школы будет способствовать методика дозирования физической нагрузки с использованием – пульсометрии.

Целью данной работы является анализ методики дозирования нагрузки на уроках физической культуры «по» средством – пульсометрии.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие, с достаточной степенью нагрузки, характеризуется его учащением; после вводной части - не менее чем на 20 – 25%, после ОРУ – не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70 – 90 и даже до 100%. В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15 – 20% превышает его. Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятий физиологическая кривая. На горизонтальной оси- откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса в процентах. Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия.

Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончанию вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижные игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление.

По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления – обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых).

Выраженные признаки утомления у большинства «занимающихся» появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников.

Учитель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ученика, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

При проведении физкультурного занятия с учащимися младшего школьного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть активный и пассивный. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызывающей утомление, на - другую. Пассивный **ОТДЫХ** – характерен относительным покоем, исключающим активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ученика, несущая отдых организму, содействует активации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

Анализ научно – методической литературы и практический опыт работы показал, что традиционные формы и методы, используемые для обучения основам техники баскетбола, не могут обеспечить качественное обучение учащихся.

Одним из направлений решения данной проблемы представляется разработка методики применения подвижных игр в процессе обучения баскетболу с учетом уровня подготовленности учащихся.

Реализация дифференцированного подхода при разработке новых технологий обучения является важным условием совершенствованием системы обучения физической культуре.

**1/2/ Актуальность выбранной темы.**

В настоящее время для школьного образования характерны существенные изменения в основании структуры и содержания собственного педагогического процесса: его целей и задач, средств, методов и форм организации учебной деятельности школьников.

Физическое воспитание здесь не является исключением. Также ведутся интересные поиски научно – обоснованных подходов по совершенствованию преподавания учебного предмета физической культуры, его направленности и содержания, разработки основ методики его преподавания на соответствующих ступенях обучения в школе.

Среди нашедших в последнее время научных подходов и концептуальных «конструкций» определяющих пути совершенствования образования школьников в области физической культуры, можно выделить два из них.

Первый ориентирован на преимущественное совершенствование основ физической подготовки учащихся в сочетании с относительным усилием предметного содержания физического воспитания учебным материалом по отдельным аспектам исторических и «медико-биологических» знаний в области физической культуры.

Второй подход определяет необходимость в изменении структуры, содержания и направленности учебного предмета физической культуры, его непосредственного соотнесения с предметом физкультурной деятельности, с задачами по формированию личности учащихся, развитию их интереса и потребностей в самостоятельных формах занятий физическими упражнениями.

Как результат научных поисков путей развития физкультурного образования в школе, в настоящее время Министерство образования РФ утверждены два типа учебных программ. Это программы по физическому воспитанию, подготовленные В.И. Ляхом с соавторами; Е.Н. Литвиновым с соавторами; А.В. Попковым с соавторами и образовательные программы, по физической культуре разработанные под общей редакцией А.П. Матвеева.

Наличие данных альтернативных программ обуславливает объективную необходимость не только в обосновании целесообразности привносимых в них новаций, но и актуализирует проблему разработки методических подходов, по основам преподавания их учебного материала.

Причем преподавания в условиях сохраняющихся форм занятий и объема учебных часов, предусмотренных для предмета физической культуры базисным учебным планом общеобразовательных учреждений РФ.

Принятая в настоящее время целевая установка школьного образования на целостное формирование личности учащегося делает очевидным недостаточность только концепции сенситивных периодов.

Для совершенствования основ целостного педагогического процесса, разработки соответствующих методик преподавания учебного предмета, необходимо ориентироваться на развитие физической культуры личности учащихся как качественного свойства человека, проявляющиеся в единстве физического, психического и нравственного здоровья, а также в занятиях и умениях организовать целесообразные формы занятий физическими упражнениями приобретенные им в процессе физкультурной деятельности. (М.Я. Виленский).

В связи с этим для теории физического воспитания становится актуальной проблема поиска научно – обоснованных подходов по развитию основ школьного физкультурного образования, разработки современных педагогических методик направляющих учебный процесс на единство физического и психического развития учащихся, формирования их личности в процессе усвоения учебного предмета физической культуры.

Одним из составляющих процесса развития физической культуры личности школьников является непосредственно процесс формирования интереса и потребностей учащихся к физкультурно – спортивным занятиям.

Причем наиболее важным возрастным периодом, по мнению Е.П. Ильина, для целенаправленного решения педагогических задач, признается средний школьный возраст.

Как показывают результаты анализа, имеются лишь отдельные научные работы А.П. Матвеева и некоторых других авторов, которые освещают вопросы развития интереса школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Вместе с тем, эти исследования, не исследуют проблему целенаправленного развития интереса учащихся в условиях урочных форм занятий в процессе овладения ими регламентированным программным материалом по предмету «Физическая культура».

Таким образом, высказанные суждения по проблеме современного развития образования школьников в области физической культуры свидетельствует о необходимости и своевременности разработки не только учебного содержания предмета физической культуры, но и непосредственного поиска методических подходов , по основам его преподавания учащимся на разных этапах обучения в школе.

При этом по своему содержанию и сам учебный предмет и методика его преподавания должны ориентироваться на развитие физической культуры личности учащихся, формирование у них положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, интереса к самостоятельным формам организации физкультурных занятий.

Предполагалось, что освоение учебных знаний, ориентирующихся, на «возрастные» интересы школьников к занятиям физическими упражнениями, позволит в значительной мере повысить эффективность уроков физической культуры и сформировать положительное отношение учащихся к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Цель – разработать методику уроков физической культуры с образовательной направленностью и выявить особенности её влияния на воспитание физических и психических способностей учащихся 5 – 6 классов, формирование у них интереса, как к урочным, так и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Предмет исследования – методика преподавания физической культуры учащимся 5 – 6 классов в соответствии с образовательной программой по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов средней общеобразовательной школы, утвержденного Министерством образования РФ в 2007 году.

**1/3/ Новизна представленных материалов.**

Новизна представленных материалов методической разработки по физической культуре по разделу «Баскетбол» состоит в том, что впервые используя современные научные взгляды и представления по основам образования школьников, были получены следующие данные:

-ценностные ориентации учителей, родителей, учащихся на включение в содержание школьного образования соответствующих тем и разделов программного материала по физической культуре.

-основы планирования учебного материала с расширенным объемом учебных знаний по физической культуре в-годовом и четвертных циклах учебного года.

-влияния содержания и направленности образовательных уроков физической культуры на физическую подготовленность учащихся 5 – 6 классов и на формирование у них интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Была разработана система уроков физической культуры, которая в своей образовательной направленности на овладение знаниями, способами и средствами физкультурной деятельности позволяет:

-добиваться положительных результатов в формировании интересов школьников к занятиям физической культурой, активизировать их деятельность в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями.

-добиваться положительных результатов в физической подготовленности учащихся, воспитании у них основных физических качеств, а также в развитии психических процессов оперативного мышления и произвольного внимания.

-добиваться осознанного освоения учебного материала по физической культуре, расширения объёма учебных знаний посредством реализации принципа меж предметных связей. (Власов А.В. «Методика преподавания учебных знаний на уроках физической культуры» Москва 2001 год.)

**Методические рекомендации**

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

**Последовательность обучения:**

*- техника передвижения в защитной стойке:*

* передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
* передвижения в защитной стойке по заданию;
* передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
* выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
* выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

 *- техника остановки в два шага:*

* изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
* внезапная остановка по сигналу;
* остановка после ловли мяча;
* остановка после ведения мяча;

*- техника поворотов:*

* выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
* то же, но с мячом;
* выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
* то же, но против активно действующего защитника;
* выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

*- техника передач мяча:*

* передача и ловля мяча, стоя на месте;
* то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
* передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
* передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
* передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой; под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
* передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-*подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:*

* ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
* из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
* удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
* завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
* передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- *передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах*:

 характерные ошибки при ловле:

* игроки останавливаются;
* подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
* бегут с мячом лишний шаг;
* не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

* игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
* передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

* базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
* двух шаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:

* базовым элементом является согласование двух шагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
* если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет, равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места*:

* во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
* в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *вырывание и выбивание мяча:*

* базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
* для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить *к ведению мяча с меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

* начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
* задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

*- упражнения для совершенствования техники броска в прыжке*:

* 1. Броски в прыжке с 4-5м.
	2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
	3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

*- индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия партнера.
4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

 *- ловля катящегося мяча:*

* надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
* при ловли во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- *нападение быстрым прорывом:*

* базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
* обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
* передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

*- перехват мяча:*

* перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
* перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
* то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
* то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
* перехват мяча у двигающегося нападающего.

- *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*

* ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
* то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
* пассивное сопротивление защитника;
* активное сопротивление защитника;
* в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

*- бросок одной и двумя руками в прыжке*:

* базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
* в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

*- бросок одной рукой с замахом:*

* мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- *передачи мяча в движении:*

* базовым элементом является разноименная координация действий;
* после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
* передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
* затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

*- персональная защита:*

* базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
* игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
* игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально. стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- *позиционное нападение:*

* базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
* обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
* нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

*- зонная защита:*

* наиболее распространенная зона 2-1-2;
* в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
* базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

*- взаимодействие игроков в нападении и защите:*

* взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
* в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
* групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

**1/4/ Психолого - педагогическое объяснение специфики восприятия и освоения учебного материала учащимися в соответствии с возрастными особенностями.**

Психолого – педагогическое объяснение специфики восприятия и освоение учебного материала учащимися в соответствии с возрастными особенностями выявило следующие важные положения:

-методическая разработка раздела образовательной программы есть внутренний образовательный стандарт, определяющий эффективность образовательной деятельности на основе реализуемого содержания и средств организации в работе с детьми;

-содержание методической разработки не может сводиться только к знаниям, умениям и навыкам, должно иметь развивающую направленность и включать различные компоненты, количество которых при необходимости увеличивается или сокращается;

-содержание методической разработки разрабатывается на основе федеральных, региональных стандартов, особенностей развития учащихся, а также учетом требований основного потребителя образовательных услуг – семьи;

-методическая разработка есть также инструмент управления качеством образования.

Методическая разработка специфична, так как разрабатывается с учетом особенностей контингента.

Методическая разработка основание для оценки образовательного процесса.

В качестве примера рассмотрим формирование индивидуальных и командных действий учащихся младшего и среднего школьного возраста при обучении игре в баскетбол.

Полноценное физическое развитие учащихся младшего и среднего школьного возраста возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Действия с мячом включены в разделы «Программы по физической культуре» , начиная с первого класса. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от класса к классу за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияет на физическое развитие и работоспособность ученика.

В играх с мячом, в особенности в баскетбол, создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц. Например, при передвижении по площадке (с мячом или без мяча) ученик упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге приставными шагами.

Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают учащихся младшего и среднего школьного возраста к этой игре. Обучение основным приёмам владения мячом в игровых ситуациях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности, а также ознакомление с баскетболом в доступной форме.

Обучение элементам игры в баскетбол включается в основную часть занятий по физической культуре. В это время формируются навыки действий с мячом, а также умение применять их в игровых ситуациях. По мере совершенствования действий с мячом возможно применение и такого варианта занятия, которое в основном состоит из свободных действий с мячом и эстафеты. Эстафеты проводятся с ведением и передачей мяча, которые обеспечивают высокую подвижность учащихся. Темп выполнения таких упражнений быстрый, но необходимо учитывать и индивидуальные возможности каждого ребенка.

Иногда в конце занятия можно включать свободную игру с мячом, чтобы дать возможность закрепить те действия, которыми дети слабо владеют или допускают при их выполнении много ошибок. Вариант игровых занятий, в котором сочетаются свободные действия учащихся с мячом и игры эстафеты, направленные на точность выполнения, являются более действенными в начальном периоде обучения.

Важным условием повышения двигательной активности учащихся является подбор и сочетание упражнений и игр с мячом, рациональное использование оборудования площадки, способов организации детей. Целесообразно сочетать интенсивные упражнения и игры с мячом и менее интенсивными, знакомые упражнения с новыми.

В целях повышения плотности занятий необходимо так организовать их, чтобы одновременно действовали все учащиеся под руководством учителя.

Постепенное усложнение действий передачи, ловли, ведения и бросков мяча обеспечивается их систематическим выполнением в упражнениях на месте, а затем в движении с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании отдельных действий с мячом и без мяча, а также в играх (при усложнении действий с мячом и взаимодействии игроков между собой).

Упражнения и игры необходимо подбирать так, чтобы они содействовали быстрому формированию навыков владения мячом; обеспечивали высокую двигательную активность учащихся и были доступными, эмоциональными и привлекательными для учащихся; содействовали их всестороннему двигательному развитию.

Для эффективного использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности младших и средних школьников необходимо, прежде всего, знать содержание и структуру доступных учащимся приемов, способов владения мячом и особенности их формирования.

Техника игры в баскетбол складывается из двух видов действий. Для одного из них характерны движения, выполняемые без мяча и с мячом в руках без передачи партнеру. К ним относятся: стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения. Второй вид действий для баскетбола – ловля, передача, ведения и броски мяча в корзину.

Важным принципом отбора содержания для начального обучения приёмам игры в баскетбол младших и средних школьников является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники игры в баскетбол.

Подвижные игры у учащихся младшего и среднего школьного возраста являются ведущими средствами воспитания физических качеств и способностей. Учебная программа предлагает определенные подвижные игры, но основное содержание и правила их проведения разрабатывает непосредственно учитель, в зависимости от подготовленности и умения учащихся определенной группы.

***Техника перемещений***

Перемещения по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками остановками и поворотами. Во время бега ученик должен ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. При этом нога значительно сгибается в коленном суставе. Расслабленные руки полусогнуты в локтях, двигаются свободно.

Учащихся младшего и среднего школьного возраста следует обучать остановке в два шага, хотя лучше получается остановка прыжком. Овладение этим способом во многом облегчает последующее обучение передаче мяча в движении, броску мяча в корзину после ведения.

Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ученик ловит мяч, делает шаг, второй и на третьем шаге должен выпустить мяч из рук, иначе по правилам баскетбола будет выполнена «пробежка». Легче этот процесс идёт, когда учащиеся выполняют задания по обучению в тройках. Здесь определяется и лучшая тройка по качеству выполнения, а в дальнейшем и на скорость.

Обучение перемещению начинается с ознакомления учащихся с основной стойкой баскетболиста. Лучше всего это получается в игровых упражнениях с помощью игры «Галсы с мячом»

При беге важно, чтобы учащиеся правильно ставили стопу. Резкое увеличение скорости достигается сильным наклоном туловища вперёд, короткими и резкими движениями ног, постановкой первых шагов с носка.

В передвижении приставными шагами необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, а не подпрыгивающими, движения мягкими.

При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, остановка после быстрого бега и внезапная остановка. Вначале остановки выполняются свободно, а затем внезапно по звуковым сигналам.

**Ловля и передача мяча.**

Передаче мяча необходимо обучать учащихся двумя руками с места, а в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ученик должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и разгибая руки вперед, от себя, посылать мяч, активными движениями кистей, одновременно подключая к работе руки и ноги. Такая техника передачи мяча усваивается постепенно. Учащиеся начинают бросать мяч согласованными движениями кистей рук, всего тела, учатся сразу после ловли мяча посылать в быстром темпе и точном направлении на партнера или в цель.

Разумнее всего начинать обучение передачи мяча, стоя на месте. Так можно проверить правильность стойки ученика, расположение пальцев на мяче и положение рук и ног. Лучше всего выполнять первые передачи у стены на расстоянии один метр. При этом необходимо объяснить, что чем сильнее будет сделана передача , тем тяжелее будет ловить мяч. Постепенно расстояние увеличивается и можно переходить на выполнение передачи в парах. Здесь необходимо поставить цель: передача должна идти на уровне груди или головы партнера, акцентировать внимание на сочетании работы рук и ног при передаче и ловле. Постепенно усложняется выполнение передач: передача с отскоком от пола, передача одной рукой от плеча, передача в парах, в движении, после двух шагов, передача в тройках, в круге.

Именно на этом этапе применяются игры с ловлей и передачей мяча «передал – садись», «мяч среднему».

Здесь уже необходимо дать первые уроки тактики игры, то есть когда перемещение осуществляется в свободную зону таким образом, чтобы на линии передачи мяча не находилось более двух человек.

**Ведение мяча.**

На начальном этапе обучения ведению мяча отмечается много типичных ошибок. Прежде всего, ученики стараются бить по мячу расслабленной ладонью, не включая в работу предплечье, или бьют рукой сомкнутыми пальцами по мячу сверху. Многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает продвижению вперед, так как при этом возможно передвижение лишь маленькими, частыми и неравномерными шагами. Другие пытаются вести мяч, протягивая напряженную руку вперед и продвигаясь широкими шагами, как будто делая выпады. При таком способе передвижения они ударяют мяч о площадку два три раза на каждый шаг. У подавляющего большинства учащихся выполняемые движения в это время не ритмичны, медленны, скованны. Они не умеют сочетать ритм движения руки с ритмом работы ног. Из – за этого мяч отскакивает от пола на различную высоту, что чаще всего кончается его потерей.

Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча является такой, при котором на два шага приходится один удар мячом о площадку. При этом школьник двигается непринужденно, шаг его становится достаточно широким и свободным.

Необходимо научить учащихся работать при ведении рукой за счет сгибания и разгибания в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами; следить за расстановкой пальцев; мяч посылать вперед в сторону предстоящего движения.

Главное во время ведения мяча обращаю на чувство ритма, умение координировать движения рук и ног. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, а затем с изменением направления, скорости движения и высоты отскока мяча.

Совершенствуя ведение мяча, следует вводить противодействие условного противника.

Для закрепления использую подвижную игру, как «Выбей мяч», которая помогает правильно перемещаться по площадке, прикрывая корпусом свой мяч, переводя его из одной руки в другую, сочетать низкое и высокое ведение мяча, а также свободно выбивать мяч свободной рукой.

**Броски мяча в корзину.**

От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках в корзину являются сходными по своей структуре, поэтому обучение броскам мяча в корзину можно ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места следует из такого же исходного положения, как и при передаче мяча. Удерживая мяч на уровне груди, школьник должен описать небольшую петлю вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног. При этом кисти и пальцы мягким толчком направляют мяч в корзину.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставлена на полшага вперед, мяч находится на ладони, рука согнута в локтевом суставе, другая придерживает мяч снизу – сбоку. Разгибая ноги, с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх – вперед, школьник мягким толчком кисти направляет мяч в корзину. При этом мяч сходит, слегка подкручиваясь.

При этом необходимо уделять больше внимания сочетанию движения рук и ног, а также выполнению броска с акцентом на заключительную работу кисти.

Обучение броскам начинаю после с ознакомления с передачей мяча, а также показом броска мяча в цель, установленную на разной высоте и закрепленной на гимнастической стенке (навесные перекладины). После того как учащиеся усваивают броски мяча с траекторией, целесообразно увеличить высоту до цели.

Для детей данного школьного возраста большой интерес вызывают попадания , поэтому в конце упражнений или игр подвожу итог. Он отмечает успех учащихся, поясняет, что было выполнено ими хорошо, какие ошибки были допущены.

**Формирование командных действий с мячом**.

В начальных классах обучение игре в баскетбол и формирование командных действий происходит в процессе выполнения различных подвижных и подводящих игр. Образовательную направленность подобных игр трудно переоценить.

Во – первых, в процессе командной борьбы дети учатся взаимопониманию и сотрудничеству со своими товарищами, что способствует решению основной задачи современной школы – социализации ученика, адаптации к условиям реальной жизни, умению играть в группе и решать задачи в условиях групповой деятельности.

Во – вторых, с усложнением тактических командных действий в процессе игры, ученик учится выбирать из нескольких вариантов поведения самый оптимальный, что способствует воспитанию инициативы, самостоятельности в рамках группы. Воспитание этих качеств – важнейшая задача образовательной системы в целом. Такие качества, как целеустремленность, Решительность, упорство, выдержка, стойкость также воспитываются в игровых ситуациях, которые требуют от учителя социальной организации.

В – третьих, только в процессе командной игры ученик начинает понимать необходимость выполнения абсолютно разных функций каждым игроком для достижения нужного результата командой в целом, что также является крайне важным для воспитания. Дети сами начинают видеть и учитывать друг в друге индивидуальность, разные способности и т.п.

В – четвертых, для того чтобы начать с пятого класса изучать спортивную игру. Необходимо создать соответствующую моторную и двигательно – координационную базу. Период с семи до одиннадцати лет важнейший в развитии моторных функций организма. В этом возрасте имеются абсолютно все предпосылки для приобретения спортивных навыков. Педагогические пробелы , допущенные в этом возрасте, в будущем практически невосполнимы. Если ученик начал изучать баскетбол с 11 – 12 лет без предварительной подготовки, то ему практически никогда не достичь тех результатов и того уровня координированности и игрового мышления, как если бы он начал обучаться с 7 – 8 лет.

**Индивидуальные особенности формирования у учащихся действий с мячом.**

Процесс формирования действий с мячом в определенной мере обусловлен индивидуальными особенностями учащихся. Учащиеся, у которых более координированные, точные движения, которые быстро реагируют на сигналы и умеют оценивать сложившуюся ситуацию на площадке, быстро овладевают правильной техникой действий с мячом. Им достаточно показать, объяснить и дать возможность тренироваться в действиях.

Уже после 2 – 3 занятий такие учащиеся могут выполнять основу действий, хотя при этом будут отмечаться некоторые ошибки в их действиях, ограничения в темпах выполнения действий с мячом.

В процессе дальнейших упражнений учащиеся научаться не только правильно выполнять действия с мячом, но и быстро и обдуманно применять разные их сочетания, подбирать действия, более соответствующие сложившейся обстановке на площадке.

Однако некоторые дети значительно труднее овладевают правильными действиями с мячом. Слабая координация движений, замедленная реакция на действие другого игрока или на летящий мяч, неумение сосредоточиться замедляет процесс их обучения.

Сначала надо постараться заинтересовать ученика физическими упражнениями. Можно предложить ему упражняться с учеником, технически более правильно выполняющим упражнения. Это повышает его интерес, привлекает к более инициативному участию в играх. Заинтересованность играми и упражнениями с мячом вызывает в свою очередь необходимость внимательно выслушивать объяснения правил игры, техники выполнения движений.

В связи с индивидуальными особенностями учащихся требуется особенно тщательно подбирать упражнения с мячом, так как они должны соответствовать возможностям всех учащихся.

Именно здесь необходимо использовать различные подводящие игры для обучения игре в баскетбол. Необходимо каждый раз заострять внимание на том, что баскетбол – это командная игра, чтобы добиться хороших результатов необходимо взаимодействие всех игроков. В процессе проведения таких игр улучшается как индивидуальное, так и командное мастерство (игра «10 передач», « Мяч ловцу», «Мяч капитану».)

Если игры и упражнения с мячом подбираются и проводятся с учетом возможностей ученика, они способствуют не только быстрому формированию навыков владения мячом, но так же и общему развитию всех учащихся, как менее подготовленных, так и более сильных именно в составе команды, как одного целого организма.

Решающим условием обучения является рациональность, избираемость методики, которая строится на основе учета возрастных особенностей учащихся и их физической подготовленности. При этом в полной мере необходимо учитывать интересы и возможности детей.
Учитель должен донести до сознания учащихся, что каждый может добиться хороших результатов, если будет играть честно, дружно, соблюдая все правила.

Таким образом, очевидна необходимость чёткого простраивания связей между подвижными и спортивными играми:

А) постоянное усложнение подвижных игр с переходом к командно – подвижным играм;

Б) как можно более раннее начало обучения спортивным играм.

Наблюдения показывают – многие учителя совсем не используют подвижные игры для обучения игре в баскетбол, а сразу предлагают учащимся играть в двухстороннюю игру уже на третьем или четвертом занятии. Существует большое количество игр, использование которых позволит учащимся лучше понять значение игры в пас, научит использовать всё поле; будут закрепляться навыки передачи и ловли мяча и главное – у всех детей появятся навыки игрового взаимопонимания при более простых условиях игры и в более раннем возрасте. Данное соблюдение принципа последовательности и постепенности повышает качество усвоения изучаемого материала, повышает интерес и сохраняет мотивацию к занятиям.

**2. Цели и задачи, их соответствие социальному заказу, реальным потребностям практики.**

Главной целью методической разработки раздела образовательной программы по физической культуре – это обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

 - формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

 - приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;

 - обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость.)

 - овладение основами игры в баскетбол;

 - овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;

 - выявление перспективных учащихся для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

Цели и задачи, выдвинутые в методической разработке, полностью соответствуют социальному заказу и реальным потребностям практики.

В комплексной программе физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

В системе физического воспитания ставится задача – обеспечить каждому в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальную степень развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.

Задачи по воспитанию физических качеств имеют также оздоровительное значение.

«Ничто так не истощает и не разрушает человека,- справедливо подметил ещё Аристотель,- как продолжительное физическое бездействие!»

Оздоровительные задачи предусматривают вместе с тем и как относительно самостоятельные, исходя из того, что логика, средства и условия их решения имеют определённые особенности (необходимость специальных мер по закаливанию – повышению устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, мер по оптимизации индивидуального режима жизни в соответствии с гигиеническими требованиями и др.).

Постановка специальных образовательных задач обусловлена в первую очередь тем, что «двигательный потенциал» человека (его двигательные возможности) не может быть эффективно реализован иначе, чем в форме двигательных умений и навыков. Другими словами: чтобы обладать физической подготовленностью, недостаточно иметь лишь развитые физические качества; надо научиться сознательно, пользоваться ими, овладев рациональными умениями и навыками. В ходе освоения эффективных форм двигательной деятельности начальные двигательные умения служат предпосылкой образования двигательных навыков, вместе с тем относительно более сложные умения формируются на базе прочно усвоенных навыков.

**3. Содержание собственного педагогического опыта в реализации образовательной или учебной программы.**

Рассмотрим на примере обучения техники ведения мяча.

В баскетболе ведение мяча является важным техническим приёмом, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную игру.

Уже на первых уроках обучения баскетболу формирую у учащихся представление, что ведение мяча – это передвижение игрока с непрерывно следующими друг за другом толчками мяча о пол одной или попеременно двумя руками. От занятия к занятию школьники убеждаются, что главное в технике ведения мяча – это отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность ведения мяча правой и левой рукой, высокая скорость передвижения, рациональное положение кисти на мяче, активное движение кисти в локтевом суставе.

Существующие разновидности ведения мяча – высокое и низкое – дают возможность игроку передвигаться с мячом по площадке с различной скоростью и в любом направлении. С помощью данного приёма можно уйти от плотно опекающего соперника, выйти под кольцо, выполнить бросок в движении, перевести мяч из тыловой в передовую зону, увести мяч из скопления игроков, осуществлять смену мест для атаки, растянуть защиту.

Обучение ведению мяча начинаю с четвертого класса, в последующих классах выполнение приема совершенствуется и закрепляется за счет увеличения скорости и изменения направления движения, попеременного ведения мяча правой и левой рукой.

В девятом классе, согласно школьной программе учащиеся должны овладеть навыком ведения мяча при сближении с соперником.

Обучение ведению мяча провожу по специальной методике. Как известно сначала изучается стойка игрока, затем передвижения – бег, прыжки, остановки, вышагивания, повороты. Непосредственно ведению начинаю обучать с подготовительных упражнений – одноразовых ударов мяча о пол. Затем предлагаю учащимся сочетать эти приёмы с принятием стойки и с передвижением приставным шагом вперед – назад, вправо – влево. После этого применяем многоразовые удары о пол правой, левой рукой, сначала стоя на месте, потом в беге на месте и с небольшими перемещениями в разные стороны и с разной высотой отскока мяча.

Конечно, всё это вначале выполняется со зрительным контролем и лишь позже без него. Совершенствуя навыки ведения, занимающиеся выполняют передвижения с ведением мяча по прямой, а также по дуге и кругу, на различные расстояния, с варьированием мест ударов мячом о пол, в зависимости от характера и темпа передвижения.

Постепенно учащиеся переходят на ведение мяча после ловли его в движении. Завершается изучение ведения при сближении с соперником. Параллельно с изучением новому материалу идёт совершенствование и закрепление ранее изученных двигательных навыков ведения.

Такое постепенное расширение игрового навыка, применяя разработанные мною методические приёмы, упражнения, а также подвижные игры на совершенствование ведения мяча разнообразят уроки баскетбола, делают их более эмоциональными, повышают плотность занятий.

Наибольшее внимание уделяю ведению мяча без зрительного контроля. На начальном этапе обучения ведению – рекомендую учащимся кисть свободной руки поднести ребром к носу. В этом случае при прямом положении головы ученик не видит мяча, исключается и периферическое зрение. Как стоя на месте, так и в движении использую такое ведение с закрытыми глазами.

**Игровые задания и подвижные игры на ведение мяча в движении.**

«Кросс с ведением мяча» Упражнение выполняется во время бега в среднем темпе, продолжительность 2 – 3 минуты. В ходе упражнения даю сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляется по диагонали, дугами или вокруг баскетбольной площадки. Этапы кросса: ведение бегом, приставными шагами правым или левым боком, спиной вперед, прыжками, с ускорением, с поворотами на 360 градусов, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняются правой, а затем левой рукой, попеременно правой и левой рукой с различной высотой отскока мяча.

«Броуновское (беспорядочное) движение» По всему спортивному залу расставляются низкие стойки 20 – 30 штук в произвольных местах с разным интервалом от 1 до 5 метров. В зависимости от наполняемости класс делится на 2 или 4 команды, в каждой от 3 до 6 учащихся. Командам даётся по одной минуте, в течение которой игроки ведя мяч должны как можно больше обойти стоек, делая

вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируется, таким образом, выявляется команда победительница.

Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляется одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока регулируется сигналом учителя. Если в 4 – 6 классах ведение выполняется любой рукой независимо от положения стоек, то в старших классах ведение осуществляется дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

«Ведение после передачи». Класс делится на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передаёт мяч второму. Второй сразу же переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегает до первого, обводит его и с ведением возвращается на своё место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяется несколько раз.

« Подними мяч». В парах положение партнёров такое же, как и в предыдущей игре. По сигналу первый номер, подбегает ко второму, ведя мяч и остановившись, быстро переводит мяч с высокого ведения на низкое до полной остановки мяча. Затем оставив мяч у ног партнера, он бегом возвращается назад на своё место. Второй игрок частыми ударами кистью по мячу переводит мяч на ведение и далее повторяет действия первого.

« Повтори лидера». Игра проводится в парах, у каждой пары по одному мячу. Игрок с мячом стоит за спиной игрока без мяча. По команде учителя игрок без мяча начинает двигаться по залу, делая резкие ускорения, остановки, меняя направление. Партнер с мячом должен, ведя мяч, повторять все перемещения лидера и как можно плотнее держаться за ним.

« Вокруг партнера». В парах между партнерами расстояние – 2 метра. По сигналу учителя ученик без мяча начинает медленно передвигаться по кругу приставными шагами, а его партнер осуществляет ведение мяча вокруг него. После одного круга вокруг спортивного зала игроки меняются местами.

« Змейка». Класс, строится в две колонны, расстояние между учащимися – 2 метра. У игроков 1 колонны – мячи. По сигналу учителя вторая колонна игроков без мячей начинают медленное движение шагом в обход зала. Ученики первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между идущими учениками второй колонны. После двух кругов колонны меняются местами. Вариант второй: расстояние 4 метра между учениками. Колонна учащихся с мячами двигается с ведением мяча, как по ходу колонны, так и навстречу ей.

Навык ведения мяча я оцениваю при прохождении полосы препятствий, приближенной к игровой обстановке.

Полосу препятствий использую и для всестороннего совершенствования этого игрового действия. На полосе препятствий есть возможность моделировать все возможные ситуации во время ведения, которые непосредственно могут встретиться в игре.

Таким образом, полоса препятствий становится как бы промежуточным звеном между совершенствованием отдельно взятых приёмов с ведением мяча и выполнением их в тренировочных и контрольных матчах.

Полоса препятствий позволяет: объективно оценить технику ведения; осуществлять совершенствование игровых навыков в максимально приближенной к игре деятельности; тренировать двигательную память учащихся; четко выявлять ошибки в технике ведения мяча и находить продуктивные пути их устранения.

Применяю полосу препятствий , начиная с 6 класса. В 4 – 5 классах включаю в занятия лишь отдельные её элементы. Совершенствование и оценивание техники ведения идет в виде комбинированных эстафет, но не быстроту, а на технику выполнения приёмов. Из класса в класс эстафеты усложняются. Если в 7 – 8 классах оценку за ведение мяча выставляю исходя из числа совершенных ошибок, то в 9 – 10 классах кроме допущенных ошибок учитываю и время прохождения полосы препятствий.

**Этапы полосы препятствий.**

1.Ловля мяча двумя руками после длинной передачи.

2.Обводка удобной для играющего рукой 6 стоек, стоящих в одном метре друг от друга.

3.Обводка 6 стоек, расположенных на расстоянии в 2 – 3 метра друг от друга, дальней от стойки рукой.

4.Стоя на месте ведение мяча удобной рукой по восьмёрке между двумя стойками. Расстояние между стоек 50 см.

5.Ведение по коридору между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 45 – 50 см.

6.После ведения остановка прыжком и передача мяча двумя руками от груди партнеру, стоящему в центре круга. Затем ловля мяча одной рукой с переводом на ведение по кругу дальней рукой от центра круга. Выполняется как правой ,так и левой рукой. Ведение без зрительного контроля.

7.Попадание во время ведения в пять обручей лежащих на полу на расстоянии 1,5 – 2 метров друг от друга (обручи лежат по прямой).

8.Ведение удобной рукой ударами мяча с правой и левой стороны от гимнастической скамейки.

9.Ведение мяча правой рукой вокруг опорной левой ноги, затем левой рукой вокруг опорной правой ноги.

10.После ведения мяча два шага с последующим броском в корзину.

Ошибками при прохождении полосы препятствий считаются: неправильный порядок обводки стоек, падение стоек, технические ошибки при ведении мяча, неточное выполнение команд.

Число этапов и их порядок можно изменять с учетом физической подготовленности учащихся. Этапы можно усложнять, давая сигналы на высокое или низкое ведение.

Когда на уроке я применяю прохождение полосы препятствий, занятие строю следующим образом. После вводной части первые пять минут основной части учащиеся всего класса совершенствуются в технике отдельных технических элементов. Затем юноши начинают работать на полосе, а девушки занимаются развитием двигательных качеств по типу круговой тренировки. Далее происходит смена мест занятий.

Обучая ведению мяча при сближении с соперником для неожиданного изменения направления движения, использую следующие упражнения:

 - ведение мяча со снижением высоты отскока и изменением темпа, когда игрок неожиданно переходит ,с высокого ведения мяча на низкое, с одного темпа на другой, с обманным движением туловища;

 - ведение мяча с переводом – перед собой; вправо и влево перед собой; за спиной; между ногами;

 - ведение мяча с поворотами при передвижении спиной вперед с одновременным переводом мяча из одной руки в другую.

Перевод мяча перед собой и перевод из высокого ведения в низкое, с последующим изменением темпа мы начинаем изучать в 8 классе. В 9 классе добавляются ещё приёмы: перевод мяча за спиной и ведение мяча с поворотом. В 11 классе работа над совершенствованием выполнения приёмов.

Последовательность обучения данным приёмам:

 - объяснение и показ приёма;

 - имитация без мяча;

 - выполнение на месте, а затем в шаге;

 - на месте перед пассивным защитником; - после ведения бегом перед пассивным защитником;

 - выполнение приёма в контакте с активным защитником.

Выставление оценок за каждый отдельно выполненный приём. Сам же процесс оценивания происходит поточным методом.

При выполнении упражнений , напоминаю учащимся что голова при ведении должна быть приподнята, а взгляд направлен вперёд. Если защитник оказался рядом, следует использовать низкий отскок мяча, удерживая ладонь близко к нему и изменяя скорость и направление движения. Если же соперник далеко следует использовать при ведении растянутый отскок мяча для быстрого передвижения. При сочетании ведения с остановками и другими приёмами надо следить за сохранением равновесия и не терять контроль за мячом.

**Вывод.**

 Применение на практике данной методики позволило добиться значительных результатов в подготовке игроков в баскетбол.

2005 – 2006 год 3 место в соревнованиях по баскетболу на первенство района среди сельских школ.

2006 – 2007 год 2 место в соревнованиях по баскетболу на первенство района среди сельских школ.

2007 – 2008 год 1 место в соревнованиях по баскетболу на первенство района среди сельских школ среди юношей и девушек 7 – 8 классов.

**4. Ожидаемые результаты освоения программы (уровень развития; обученности, воспитанности детей и т.п.)**

- Вовлечение учащихся в систематические занятия физическими упражнениями для обеспечения активного отдыха, восстановления и укрепления здоровья, увеличение продолжительности и повышения качества жизни;

 - Повышение эффективности учебной деятельности учащихся;

 - Укрепление спортивной материально – технической базы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия**  | **Ответственные**  | **Сроки исполнения** |
| **Диагностика уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.** |
| Проведение ежегодных медицинских обследований учащихся с целью контроля за состоянием здоровья и распределение их по учебным группам для занятий физическими упражнениями.Формирование базы данных об уровне физического здоровья и физической подготовленности учащихся.Проведение ежегодного повторного обследования учащихся с целью текущего контроля за состоянием здоровья. | Администрация МОУСОШ врачебная амбулатория.Учитель физической культуры, врачебная амбулатория.Учитель физической культуры, врачебная амбулатория. | Ежегодно в соответствии с графикомВ течении года.В соответствии с графиком. |
| **Диагностика уровня здоровья**Безопасный Средний Ниже среднего Низкий Уровень.*2005-2006 г. 55,3% 28,5% 10,6% 5,6%**2006-2007 г. 53,1% 21,6% 13,4% 2,9%**2007-2008 г. 47,4% 27,7% 22,2% 2,7%**2008-2009 г. 41,9% 34,2% 19,8% 4,1%**2009-2010 г. 40,9% 33,3% 21,4% 4,4%***Учебная работа. Образовательная деятельность** |
| Выполнение государственного образовательного стандарта по дисциплине «физическая культура».Проведение учебных занятий по физической культуре с учащимися с учетом специфики заболеваний.Дальнейшее совершенствование организации и проведения учебных занятий по физической культуре на основе различных видов спорта и систем физических упражнений, учитывая индивидуальность учащихся, его мотивы и интересы.Использование технических средств и компьютерных технологий в обеспечении учебного процесса. | Администрация МОУСОШ, учитель физической культуры.Учитель физической культуры.Учитель физической культуры.Учитель физической культуры. | Постоянно.Постоянно.ПостоянноПостоянно. |
| **Учебно - методическая работа.** |
| Совершенствование рабочих программ по видам спорта для учащихся специализаций.Совершенствование информационного обеспечения учебного процесса на спортивных сооружениях.Приобретение оборудования и наглядных пособий для проведения теоретических и наглядно практических занятий. | Учитель физической культуры.Учитель физической культуры.Администрация МОУСОШ, учитель физической культуры. | В течении учебного года.Постоянно.В соответствии с заявками. |
| ***Научная работа.*** |
| Мониторинг показателей физической подготовленности учащихся по годам обучения для анализа изменений и корректировки учебного процесса по физической культуре с целью повышения его эффективности.Участие в школьных и районных методических объединениях. | Учитель физической культуры.Учитель физической культуры. | Постоянно.В соответствии с планом. |
| ***Мониторинг физической подготовленности учащихся 4 класса.*** |
| Учебный год. | **Баллы** | Сумма баллов | Оценка |
| Челночный бег 4х9м. | Бег 6 мин. | Прыжок в длину. | Подтягивание. | Гибкость. |
| 2005 – 2006 2006 – 2007 2007 – 20082008 – 20092009 - 2010 | 1314141515 | 1616171817 | 1010111415 | 1315141416 | 1715152018 | 6970718181 | «4»«4»«4»«5»«5» |
| ***Мониторинг физической подготовленности учащихся 9 класса.*** |
| Учебный год. | **Б а л л ы** | Сумма баллов. | Оценка |
| Челночный бег 4х9м. | Бег 6 мин. | Прыжок в длину. | Подтягивание | Гибкость. |
| 2005 – 20062006 – 20072007 – 20082008 – 20092009 - 2010 | 1717161618 | 1516181716 | 1818161614 | 1615151617 | 1715151617 | 8381808182 | «5»«5»«5»«5»«5» |
| **Оздоровительная деятельность. Массовая оздоровительная физическая культура.** |
| Составление положений и обеспечение проведения конкурсов:-«За здоровый образ жизни»Составление календаря и обеспечение проведения школьной спартакиады.Составление работы спортивных секций и оздоровительных групп.Обеспечение участия сборных команд в районных и областных соревнованиях спартакиады школьников.Организация проката лыжного инвентаря.Проведение дней «Здоровья».Обеспечение участия учащихся в спортивно – массовых мероприятиях проводимых в районе: «Лыжня России». «День Бегуна». | Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры.Заместитель директора по УВР. Учитель физической культуры.Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры.Администрация МОУСОШ, учитель физической культуры.Учитель физической культуры.Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры.Заместитель директора по УВР. | В течении года.Ежегодно.Ежегодно.В соответствии с планом.В зимний период.Согласно плана.В соответствии с календарем соревнований. |
| **Агитация и пропаганда физической культуры и спорта в школе.** |
| Оформление наглядной агитации по физической культуре и спорту.Устройство в холле стенда, отражающего основные направления деятельности МОУСОШ в области физической культуры и спорта. | Учитель физической культуры.Заместитель директора по УВР, учитель физической культуры. | Ежегодно.2010 – 2011 учебный год. |
| **Хозяйственная деятельность.** |
| Косметический ремонт спортивного зала.Капитальный ремонт спортивного зала, с заменой оконных проёмов, освещения, полов.Оборудование помещений для раздевалок. | Учитель физической культуры.Администрация МОУСОШ.Администрация МОУСОШ. | Ежегодно.2012 – 2013 учебный год.2012 – 2013 учебный год. |

*Ожидаемые результаты:*

1.Учащиеся приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.

2.Осваивают основные средства ОФП.

3.Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи, обманные движения, броски в кольцо различными способами).

4.Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками.

5.Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.

6.Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

7.Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

8.Осваивают основы судейской практики.

9.Участвуют в соревнованиях внутри класса и школы.

10.Повышают уровень функциональной подготовки.

**5.**  **Обоснование используемых в образовательном процессе по разделу программы образовательных технологий, методов, форм организации деятельности учащихся**.

Базовыми документами, регламентирующими работу учителя по предмету «физическая культура» являются: государственный образовательный стандарт и программы по физическому воспитанию, утвержденные министерством образования.

Они включают в себя требования к базовому уровню предъявления учебного материала по физической культуре, минимальные требования подготовленности учащихся, определенные двигательные умения и навыки, которыми должны овладевать учащиеся и указать уровень развития основных физических качеств.

Государственный стандарт также содержит описание методики оценки успеваемости по каждому из предлагаемых разделов.

Пояснительная записка к базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Р.Ф. (1993года) содержит характеристику основных подходов, принципов, согласно которым регламентируется реализовывать требования стандарта.

В ней указывается: «Предмет физическая культура» основывается на применении современных психолого – педагогических теорий обучения, воспитания и развития личности. Он опирается на принципы личностного и деятельностного подходов, заключающихся в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.

Демократизация предмета проявляется в переходе от подчинения к сотрудничеству, к обеспечению всем школьникам доступа к ценностям физической культуры.

Гуманизация учебно – воспитательного процесса направлена на соответствие средств, методов обучения и воспитания, возможностям каждого школьника, его интересам и склонностям.

Характеристика практики в рамках темы исследования показала, что индивидуализация обучения технике двигательных действий используется в основном в тренировочном процессе юных спортсменов (Б.А. Царьков 1999 год).

В физическом воспитании школьников вопросы индивидуализации частично разработаны в рамках двигательной подготовленности (В.В. Зайцев 1995 год).

Недостаточно разработанными являются методы и методические приёмы организации обучения занимающихся в зависимости от исходного уровня их обучения.

Не описаны методики определения исходного уровня обученности технике двигательных действий. При традиционной организации учебного процесса по физической культуре, единственным источником информации о содержании учебного материала и качестве обучения является учитель, что препятствует индивидуализации обучения, лишая возможности учащихся самостоятельно перейти к изучению дальнейшего материала или больше времени посвятить сложнейшим элементам.

Критерии оценки технической подготовленности малоэффективны на этапе начального обучения, так как они не несут информации о конкретных недочетах в технике двигательного действия.

Описывая последовательность овладения техникой двигательного действия Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов (2002 год) указывают, что после создания у учащихся положительной учебной мотивации необходимо сформировать знания о сущности двигательного действия. Для этого учитель демонстрирует действие, сопровождая показ комментариями, цель которого – «выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения».

В тоже время в методических рекомендациях для учителей физической культуры говорится либо о формировании «двигательного и зрительного представления о выполнении действий», без упоминания о создании логического образа (Л.А. Дулин 1996 год). Либо основы техники излагаются в виде рисунков с минимальным текстом, не включающим особенности методики обучения (В.В. Кузин, С.А. Полиевский 1999 год).

Таким образом, в физическом воспитании существуют противоречия между современными подходами к процессу обучения технике двигательных действий и традиционными методическими рекомендациями для учителей физической культуры.

Повышение эффективности образовательного процесса, обеспечиваемое, использованием педагогических технологий в настоящее время является общепризнанным. Однако при изучении предмета «физическая культура» индивидуализированные технологии, применяются, как правило, в процессе развития двигательных качеств, не касаясь другого раздела – обучения двигательным действиям. Необходим анализ имеющихся образовательных технологий для использования их на этапе начального изучения технике двигательных действий в спортивных играх.

О важности и необходимости применения индивидуального метода в обучении, при котором «каждый школьник получает своё задание и выполняет его самостоятельно», говорится в учебно – методической литературе по методике физического воспитания и в частности по изучению раздела «баскетбол» (Л.А. Дулин 1996 год). Однако там же указывается, что «по ряду причин этот метод ещё не нашёл достаточного применения в практике проведения уроков по баскетболу».

Высокоэффективным в настоящее время признаётся использование в образовательном процессе технологического подхода, который позволяет гарантированно получать запланированный результат (М.Е. Бершадский, В.В. Гузеев 2003 год).

Актуальность работы обуславливается усиливающейся потребностью привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, усиления образовательной направленности уроков физической культуры в школе, изменение содержания и форм физкультурного образования, превращение его в действенную меру формирования здоровья и становления личности.

*Методы организации учащихся на уроке.*

При проведении уроков использую следующие методы организации:

*Фронтальный метод* применяется при каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценивать учащихся только в общей форме.

*Поточный способ –* все выполняют упражнение «потоком», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2 – 3.

*Посменный способ* заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2 – 3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

*Групповой метод –* заключается в распределении учеников на 2 – 3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение или приём, а другие самостоятельно выполняют заданные упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятия может быть использован – *индивидуальный метод,* когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнение тоже выполняется индивидуально по выбору учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных учителем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

**6. Авторское поурочное планирование по разделу образовательной программы.**

 **Планирование учебного материала по специализации «Баскетбол»**

*Учебный план реализации программы 2007 г. по физической культуре для 5-9 классов (340 ч)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание разделов  | Кол-во  |  | Классы  |  |
| п\п | часов  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Основы физкультурных знаний  | 30  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности с обще прикладной направленностью  | 220  | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Гимнастика с элементами  | 40  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | акробатики  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика  | 100  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2.3 | Лыжи (кроссовая подготовка)  | 60  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.4 | Волейбол  | 12  | - | - | 4 | 4 | 4 |
| 2.5 | Футбол  | 8  | 4 | 4 | - | - | - |
|  | Всего  | 250  | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 3 | Способы физкультурной деятельности со спортивной направленностью «Баскетбол»  | 90  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Имитационные упражнения  | 4  | 4 | - | - | - | - |
| 3.2 | Ловля и передача мяча  | 10  | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Ведение мяча  | 13  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 3.4 | Броски мяча по кольцу  | 13  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 3.5 | Действия игрока в защите  | 25  | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 3.б | Действия игрока в нападении  | 25  | - | 5 | 6 | 7 | 7 |
|  | Итого  | 340  | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

**Распределение объема учебных часов и разделов образовательной программы в учебном году по физической культуре со спортивной направленностью «Баскетбол»**

***5 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть  |  | Разделы программы, ч  |  | Кол-во  |
| учебного  | общей направленности  | спортивной направленности  | часов  |
| года  | теория  | практика  | теория  | практика  |  |
| I | 1 | л/атл. - 10 | 1 | б/б - 6 | 18 |
| II | 1 | гимн. - 8 | 1 | б/б - 6 | 16 |
| III  | 1 | лыжи - 12 | 1 | ф/б - 4 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |
| IV  | - | л/атл. - 10 | - | б/б - 6 | 16 |
| Итого  | 3 | 40 | 3 | 22 | 68 |

***6 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть  |  | Разделы программы, ч |  | Кол-во  |
| учебного  | общей направленности  | спортивной направленности  | часов  |
| года  | теория  | практика  | теория  | практика  |  |
| I | 1  | л/атл. - 10  | 1  | б/б - 6  | 18  |
| II  | 1  | гимн. - 8  | 1  | б/б - 6  | 16  |
| III  | 1  | лыжи - 12 | 1  | ф/б - 4 | 18  |
|  |  |  |  |  |  |
| IV  | -  | л/атл. - 10  | -  | б/б - 6  | 16  |
| Итого  | 3  | 40  | 3  | 22 | 68  |

***7 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть  |  | Разделы программы, ч |  | Кол-во  |
| учебного  | общей направленности  | спортивной направленности  | часов  |
| года  | теория  | практика  | теория  | практика |  |
| I  | 1 | л/атл, - 10 | 1 | б/б - 6 | 18 |
| II  | 1 | гимн. - 8 | 1 | б/б - 6 | 16 |
| III  | 1 | лыжи - 12 | 1 | в/б - 4 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |
| IV | - | л/атл. - 10 | - | б/б - 6 | 16 |
| Итого  | 3 | 40 | 3 | 22 | 68 |

***8 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть  |  | Разделы программы, *ч*  |  | Кол-во |
| учебного  | общей направленности  | спортивной направленности  | часов |
| года  | теория  | практика  | теория  | практика  |  |
| I  | 1 | л/атл, - 10 | 1 | б/б - 6 | 18 |
| II  | 1 | гимн. - 8 | 1 | б/б - 6 | 16 |
| III  | 1 | лыжи - 12 | 1 | в/б - 4 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |
| IV  | - | л/агл. - 10 | - | б/б - 6 | 16 |
| Итого  | 3 | 40 | 3 | 22 | 68 |

***9 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть  |  | Разделы программы, *ч*  |  | Кол-во  |
| учебного  | общей направленности  | спортивной направленности  | часов  |
| года  | теория  | практика  | теория  | практика  |  |
| . I  | 1 | л/атл. - 10 | 1 | б/б - 6 | 18 |
| II  | 1 | гимн. - 8 | 1 | б/б - 6 | 16 |
| III  | 1 | лыжи - 12 | 1 | в/б - 4 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |
| IV  | - | л/атл. - 10 | - | б/б - 6 | 16 |
| Итого  | 3 | 40 | 3 | 22 | 68 |

**П р и м е ч а н и я:**

1. Теоретические занятия организуются преподавателем в любом варианте - отдельный урок, часть урока.

2. В объем часов на практику обще прикладной направленности *(*200ч) включены часы на формирование практических умений (10 ч) и общеразвивающие упражнения (60 ч). Преподаватель распре­деляет указанные часы равномерно или неравномерно с 5 по 9 класс.

3. В объем часов на практику спортивной направленности (110 ч) включены часы на формирование практических умений на материале избранной спортивной специализации (10 ч) и специально развиваю­щие упражнения (30 ч), Преподаватель распределяет указанные часы равномерно или неравномерно с 5 по 9 класс.

 **Основы теоретических знаний.**

**5 класс.**

1. Историческое развитие физической культуры в России.

2. Особенности развития избранного вида спорта.

3. Пульсометрия.

4. Возрастные и индивидуальные особенности развития ловкости.

5. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

6. Требования к одежде для занятий физическими упражнениями.

7. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

8. Общая характеристика содержания учебного предмета «Физическая культура» в школе.

**6 класс.**

9. Педагогические основы развития физкультурных знаний.

10. Деятельность системы кровообращения в процессе и после воздействия физических нагрузок.

11. Возрастные и индивидуальные особенности развития быстроты.

12. Характеристика индивидуального уровня физического развития.

13. Характеристика индивидуального состояния здоровья.

14. Характеристика способов контроля уровня физического развития.

15. Характеристика способов определения состояния здоровья.

16. Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.

**7 класс.**

17. Педагогические основы обучения двигательным действиям.

18. Физиологические основы развития физических качеств.

19. Биодинамические характеристики физических упражнений.

20. Деятельность системы дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок.

21. Возможности совершенствования функциональной системы средствами физических нагрузок.

22. Возрастные и индивидуальные особенности развития гибкости.

23. Содержание занятий физическими упражнениями общеразвивающей направленности.

24. Правила закаливания с использованием оздоровительных сил природы.

**8 класс.**

25. Физиологические основы обучения двигательным действиям.

26. Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.

27. Возможности использования корригирующих упражнений в решении задач формирования здоровья.

28. Деятельность системы энергообмена в процессе и после воздействия физических нагрузок.

29. Возрастные и индивидуальные особенности развития силы.

30. Возможности формирования психических свойств личности средствами физической культуры.

31. Характеристика индивидуального уровня физической подготовленности.

32. Содержание занятий физическими упражнениями корригирующей направленности.

33. Подготовка мест для занятий физическими упражнениями.

**9 класс.**

34. Психологические основы обучения двигательным действиям.

35. Психологические основы развития физических качеств.

36. Возможности использования общеразвивающих упражнений в решении задач физического совершенствования и укрепления здоровья.

37. Возрастные и индивидуальные особенности развития выносливости.

38. Содержание самостоятельных занятий физической культурой исходя из индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья.

39. Характеристика способов контроля уровня физической подготовленности.

40. Содержание занятий физическими упражнениями рекреативной направленности.

Способы двигательной деятельности.

Баскетбол (Б)

Б.1. Упражнение без мяча:

1.1. Прыжок вверх – вперед толчком одной ногой и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью в одном направлении.

1.3. То же с изменением направления движения.

1.4. Переход с передвижения левым боком на передвижение правым боком.

1.5. Стойка баскетболиста.

1.6. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.7. Остановка прыжком после ускорения.

1.8. Остановка в шаге после ускорения.

1.9. Остановка в два шага.

1.10. Повороты на месте.

1.11. Повороты в движении.

1.12. Защита против игрока нападения.

1.13. Перемещения в нападении против игрока защиты.

Б.2. Ловля и передача мяча:

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3.Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. С шагом вперед.

2.6. Одной рукой от плеча после ведения.

2.7. Двумя руками с отскоком от пола.

2.8. Одной рукой с отскоком от пола.

2.9. Одной рукой снизу стоя на месте.

2.10. Одной рукой снизу в движении.

2.11. Ловля мяча с полу отскока.

2.12.Ловля высоко летящего мяча.

2.13.Ловля катящегося мяча стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

Б.3.Ведение мяча:

3.1. На месте.

3.2. В движении по прямой шагом.

3.3. С изменением направления движения.

3.4. С изменением скорости движения по прямой.

3.5. С изменением скорости и направления движения.

3.6. С изменением высоты отскока.

3.7. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.8. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.9. Перевод мяча с правой руки на левую (и наоборот) стоя на месте.

Б.4. Бросок мяча:

4.1. Одной рукой в баскетбольный (б/б) щит стоя на месте.

4.2. Двумя руками от груди в б/б щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в б/б щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в б/б корзину с места.

4.5. Одной рукой в б/б кольцо с места.

4.6. Двумя руками от груди в б/б кольцо после ведения.

4.7. Одной рукой в б/б кольцо после ведения.

4.8. Одной рукой в б/б кольцо после двух шагов.

4.9. В прыжке с места одной рукой.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

Б.5. Тактические действия:

5.1. Вырывание мяча.

5.2. Выбивание мяча.

5.3. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

5.4. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

5.5. Перехват мяча.

5.6. Борьба за мяч после отскока от щита.

5.7. Быстрый прорыв.

5.8. Командные действия в защите.

5.9. Командные действия в нападении.

5.10. Игра в баскетбол с обязательными тактическими действиями.

**План-график прохождения учебного материала**

**по физической культуре для 5 класса на первую четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Разделы программы  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Уроки  |  |  |  |  |  |  |  |
| п/п  | и их содержание  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 1  | Основы теоретических знаний  | Т8  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Т8  |  |  |  |  |  |  |
| 2  | Легкая атлетика  |  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1  | Бег  |  |  | 1.1  | 1.1  | 1.1  | 1.1  | К\*  | 1.4  | 1.1  | К  | 1.1  | 1.1  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1.6  | 1.5  | 1.6  | 1.5  | 1.6  | 1.5  | 1.6  | 1.4  | 1.4  | 1.4  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2  | Прыжки  |  |  | 2.1  |  | 2.1  |  | 2.3  |  | 2.3  | 2.3  | 2.3  | 2.3  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3  | Метание  |  |  |  | 3.1  |  | 3.1  |  | 3.1  |  |  |  | 3.1  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 3.3  |  | 3.3  |  | 3.3  |  |  |  | 3.3  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3  | Прикладные  |  | П1  | П1  | П2  | П2  | П5  | П5  | П1  | П1  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | упражнения  |  |  |  |  |  |  |  | П2  | П2  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П5  | П5  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4  | Практические умения  |  | У10  | У2  | У10  | У2  | У10  | У2  | У5  | У1  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  | Баскетбол  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 5.1  | Упражнения без мяча  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1.1  | 1.2  | 1.3  | 1.7  | 1.7  | К  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1.5  | 1.5  | 1.6  | 1.6  | 1.8  | К  |
| 5.2  | Ловля и передача мяча  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2.2  | 2.1  | 2.1  | К  | 2.3  | 2.3  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2.2  |  |  |
| 5.3  | Ведение мяча  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3.1  | 3.2  | 3.2  | 3.2  | 3.2  | К  |
| 5.4  | Броски мяча в б/б кольцо  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.1  | 4.1  | 4.2  | 4.2  | 4.3  | 4.3  |
| 5.5  | Тактические действия  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5.10  | 5.10  | 5.10  | 5.10  | 5.10  | 5.10  |
| 5.6  | Специальная физическая  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 01  | 01  | 01  | 01  | 01  | 01  | К  |
|  | подготовка  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 04  | 04  | 04  | 04  | 04  | 04  | К  |

**\*К** - контроль.

**План-график прохождения учебного материала**

**по физической культуре для 5 класса на вторую четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Разделы программы  |  |  |  |  |  |  |  | Уроки  |  |  |  |  |  |  |  |
| п/п  | и их содержание  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  |
| 1  | Основы теоретических знаний  | Т3  |  |  |  |  |  |  | Т6  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Т4  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2  | Гимнастика с основами акробатики  |  |  |  |  |  |  |  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| 2.1  | Упражнения общего назначения  |  |  |  |  |  |  |  | 23  | 23  | 23  | 23  | 23  | 23  | 23  | 23  | К  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 8  | 8  | 8  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14  | 18  | 14  | 18  | 14  | 18  | 14  | 18  | 14  |
| 2.2  | Упражнения для девочек  |  |  |  |  |  |  |  | Д3  | Д14  | Д5  | Д14  | Д5  | Д14  | Д3  | Дl4  | К  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Д5  | Д15  | Д3  | Д15  | Д3  | Д15  | Д5  | Д15  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Д16  |  | Д16  |  | Д16  |  | Д16  |  |
| 2.3  | Упражнения для мальчиков  |  |  |  |  |  |  |  | М3  | М16  | М3  | М16  | М3  | М16  | М3  | М16  | М21  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | М4  | М17  | М4  | М17  | М4  | М17  | М4  | М17  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | М5  | М19  | М5  | М19  | М5  | М19  | М5  | М19  |  |
| 3  | Прикладные упражнения  |  |  |  |  |  |  |  |  | П3  | П3 пз | П4  | П4  | П6  | П6  | П3  | П3  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П4  | П4  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П6  | П6  |
| 4  | Практические умения  |  |  |  |  |  |  |  |  | УI0  | У2  | УI0  | У2  | У5  | У1  |  |  |
| 5  | Баскетбол  |  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1  | Упражнения без мяча  |  | 1.6  | 1.6  | 1.7  | 1.7  | 1.7  | К  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.2  | Ловля и передача мяча  |  | 2.3  | 2.3  | 2.3  | 2.3  | К  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.3  | Ведение мяча  |  | П\*  | П  | П  | П  | П  | П  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.4  | Броски мяча в б/б кольцо  |  | 4.3  | 4.3  | 4.3  | 4.4  | 4.4  | 4.4  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.5  | Тактические действия  |  | 5.10  | 5.10  | 5.10  | 5.10  | 5.10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  | Специальная физическая подготовка  |  | 02  | 02  | 02  | 02  | 02  | К  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 05 | 05 | 05 | 05 | 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*П - повторение, по усмотрению преподавателя.

**План-график прохождения учебного материала**

**по физической культуре для 5 класса на четвертую четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы |  |  |  |  |  |  |  | Уроки  |  |  |  |  |  |  |  |
| п/п | и их содержание | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 |
| 1 | Легкая атлетика  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 1.1 | Бег  |  |  |  |  |  |  |  | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.6 | 1.5 | 16 | 1.5 | 1.6 | 1.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1.4 |  |  | 14 |  | 1.4 |  |
| 1.2 | Прыжки  |  |  |  |  |  |  |  | 2.2 | 2.2 | 2.2 | 2.2 | К |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Метание  |  |  |  |  |  |  |  | 3.2 | 3.2 | 3.2 | К | 3.3 | 3.3 | 3.3 | К | 3.4 | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3.5 | 3.5 | 3.5 |  |  | 3.4 | 3.4 | 3.4 |  |  |
| 2 | Прикладные  | упражнения  |  |  |  |  |  |  |  | П7 | П7 | П8 | П8 | П13 | П7 | П7 | П7 | П7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П8 | П8 | П8 | П8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П13 | П13 | П13 |
| 3 | Практические умения  |  |  |  |  |  |  |  | У10 | У2 | У10 | У2 | У10 | У2 | У5 | У1 | У1 |
| 4 | Баскетбол  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Упражнения без мяча  | П | П | П | П | П | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Ловля и передача мяча  | П | П | П | П | П | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Ведение мяча  |  | П | П | П | П | П | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.4 | Броски мяча в б/б кольцо  | П | П | П | П | П | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.5 | Тактические действия  | 5.10 | 5.10 | 5.10 | 5.10 | 5.10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Специальная физическая  | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовка  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

С 5 класса начинается обучение технико – тактическим действиям одной из спортивных игр.

В качестве базовых игр рекомендуется – баскетбол. Обучение сложной технике игры

основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с

мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и

универсальным средством развития учащихся.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах,

командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для

развития, прежде всего координационных ориентирование в пространстве, быстрота реакции

и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания

пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию

отдельных движений в целостные комбинации и кондиционных (силовых, выносливости,

скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на

развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремится учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**7. Практические материалы, наиболее полно представляющие специфику методики, реализуемой учителем (разработка урока, классификация методов, форм работы, упражнений заданий дифференцированного характера, система дидактических игр и др.)**

**Разработка урока по физической культуре № 16 для учащихся 5 класса.**

**Задачи урока:**

1.Представить сведения о правилах игры в баскетбол по разделу « Игровое поле».

2.Продолжать учить: а) сохранять положение тела в технике передвижений

 баскетболиста боком;

б) технике остановки прыжком;

в) энергичному выталкивающему движению кистей в основной

 фазе передачи мяча;

г) амортизационному движению рук и ног при встрече кистей с мячом в технике ловли мяча;

д) направлению толчкового движения кисти в технике ведения

 мяча.

3.Развивать скоростно – силовые и координационные способности.

4.Воспитывать внимание, дисциплинированность, трудолюбие. Формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

5.Соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола. Укрепление опорно двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 45 минут.

**Инвентарь: мячи** баскетбольные, мячи набивные, гимнастические скамейки.

Методы проведения: фронтальный, поточный, игровой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока** | **Средства** | **Дози-ровка** | **Методические приёмы организации, обучения и воспитания** |
| I | Подготовительная часть:1. Построение, рапорт, сообщение задач урока. | 13мин2 мин. | В шеренгу по одному. С помощью краткого опроса повторить терминологию технических приёмов в соответствии с формулируемыми задачами урока. |
|  | 2. Бег. | 200 м. | В колонну по одному по боковой разметке б/б площадки. Соблюдать безопасную дистанцию. Темп – ниже среднего, равномерно. Стопой работать мягко. По окончанию бега перейти на ходьбу. |
|  | 3. ОРУ в движении:а) ходьба «перекатом» с пятки на носок, руки вперёд;б) ходьба на внешнем, внутреннем своде стопы, руки в стороны;в) ходьба с круговыми движениями рук вперёд – назад;г) ходьба выпадами, руки за спину;д) ходьба в приседе, руки вверх;е) бег «с крестным» шагом;ж) бег спиной по направлению движения;з) бег с выпрыгиванием под б/б щитами;и) и.п. стойка, левая нога впереди, руки на пояс; на «1» - наклон к левой, на «2» - и.п.; на «3-4» - тоже к правой. | 5 мин.20 м.2x10м.30 м.30 м.20 м.2x 20 м.2x½ круга.2 круга.6 – 8 раз. | Дистанция – 2 метра, под счет.Шаги короткие. Постановка прямой ноги с последующим энергичным разгибанием в голеностопном суставе в фазе отталкивания.Ступать мягко, шаги короткие, сохранять осанку. Руками балансировать равновесие.Выполнять на 4 счета на каждый шаг. Руки прямые, двигаться свободно, расслабляя мышцы плечевого пояса. Вставая на всю стопу с небольшим перекатом с пятки на носок.Не наклонятся вперед, смотреть прямо, постепенно увеличивая амплитуду движений.Тоже, что «г».Из исходного положения боком; короткие шаги но частые, поворачивая плечи в сторону, противоположную повороту таза. Один отрезок - левым боком, второй – правым.Смотреть через плечо, которое ближе к центру круга. Держать дистанцию.За 3 шага перед прыжком повернуться лицом по направлению бега. Приземляться в стойку баскетболиста с фиксацией до 1 сек. По окончанию задания перейти на ходьбу.Наклон выполнять к впереди поставленной на пятку выпрямленной ноге, касаясь разноименной рукой носка. |
|  | 4.ОРУ на месте:А) и.п. основная стойка, руки за голову. «1-2»-наклон головы вперед – назад, «3-4»-наклон головы вправо – влево;Б) круговые движения кистями вперёд – назад;В)«рывковые» движения руками на зад во всех плоскостях;Г) круговые движения туловищем вправо, влево, руки за спину;Д) круговые движения бедром влево, вправо;Е) и.п. основная стойка, «1-3»-наклон назад, коснуться пяток; «4»- и.п.Ж) выпрыгивание из низкого седа;З) выпрыгивание из полу приседа с вращением вправо, влево; И) прыжки на двух с поворотами на 90, на «1-4»-вправо, на «5-8»-влево, руки произвольно;К) тоже, что «и», но сначала на левой затем на правое ноге. | 5 мин.8 – 10 раз.10 – 12 раз.4- 6 раз.8-10 раз8-10 раз6 раз.10-12 раз.6-8 раз30 сек.2x20 сек | Перестроение в колонну по «3».При наклоне назад, оказывать сопротивление кистями, надавливая пальцами на затылок, локти развести.Постепенно увеличивая сопротивление.Руки прямые, выполнять «пружиняще». Счет на 8 раз.Держать устойчиво равновесие, в момент движения назад посмотреть вверх.Удерживать равновесие. Не разворачивать плечи в сторону поворота ногой.Выполнять медленно. Основное движение начать с поворота головы назад.Выпрыгивать максимально вверх, выпрямляя ноги в фазе отталкивания и полета; потянуться за руками; приземляться мягко.Амплитуда вращения максимальная. Помогать энергичными движениями рук. Удерживать равновесие при приземлении на обе ноги.Активно работать стопой. На один счет – один поворот на 90.На один счет – поворот на 90, сделав 2 прыжка |
| 2 | Основная часть: | 28 мин. | Перестроение в шеренгу по одному. |
|  | 1.Передвижение боком:А) правым, левым боком в стойке баскетболиста;Б) в высокой, низкой стойках баскетболиста;В) с различным положением рук, имитируя защитные действия баскетболиста. | 4 мин.4x20 метров. | Напомнить основные ошибки в технике передвижения боком. Показать их в сравнении с правильным исполнением данного двигательного действия. В колонну по одному, дистанция 2 метра.Ступать мягко, не подпрыгивать.Чередовать высокую и низкую стойки сначала через «5», затем через»3» счета.Руками имитировать защитные действия баскетболиста; сохранять положение туловища и головы. Первые 2 отрезка – темп средний, последующие – до «около максимального». |
|  | 2.Остановка прыжком:А) бег с выпрыгиванием вверх и приземлением в стойку баскетболиста;Б) ведение и остановка прыжком после броска – ловли от щита; В) ловля – передача мяча с остановкой в прыжке. | 4 мин.1 круг.8-10 раз.3 отрезка | Прыжок выполняется без мяча на счет «5». Постепенно увеличивая скорость и высоту прыжка. Приземляться мягко.Распределить учеников по группам соответственно количеству щитов в зале. Выполнять поточно. Показать с акцентом на: место начала броска; момент выталкивания для прыжка. Выпрыгивание начинать в момент касания мяча щита. В приземлении прижать мяч к груди.Перестроится в колонну по два. Выполнять в движении на расстоянии 6 – 8 метров в парах и между парами поперёк баскетбольной площадки. Рассчитывать траекторию полёта мяча после передачи партнёру так, чтобы для исполняющего прыжок мяч был на высоте 50-70 см. над головой, фиксировать позу остановки до 1 секунды. |
|  | 3.Ловля – передача мяча:А) имитационные движения передачи и ловли в парах;Б) держась за набивной мяч одновременно, поочередная имитация движений ловли – передачи мяча;В) передачи набивного мяча;Г) тоже, что «в», но с вышагиванием;Д) тоже, что «в, г», но с баскетбольным мячом.Е) ловля – передача мяча в щит. | 12 мин10-12 раз2x6-8 раз.2x8-10 раз.2x8–10 раз.2x10-12 раз.2x20 сек. | Учащиеся располагаются в парах по линии всей баскетбольной площадки. Дистанция 1 метр.Без мяча. Напомнить с помощью идеального показа технику ловли – передачи мяча. При выполнении акцентировать внимание на одновременность разгибания рук и ног. Сначала - на месте, затем – с вышагиванием.В парах на расстоянии полусогнутых рук. Сопротивление постепенно увеличивается. Акцентировать усилия на выпрямлении рук и ног.По сигналу на месте. Расстояние в парах постепенно увеличивается от оптимального до индивидуально – максимального. Кисть работает с максимальной выталкивающей силой.Постепенно увеличивая скорость выполнения передачи.Акцент на амортизационную «уступающее – преодолевающую» работу кистей во время ловли – передачи мяча.Распределить учащихся по 2 человека на щит. Выполняют: один в правую, другой – в левую половины щита. Постепенно увеличивать расстояние и скорость выполнения до максимального. |
|  | 4.Ведение мяча:А) ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперёд назад;Б) ведение мяча по гимнастической скамейке;В) ведение по линии правой и левой рукой. | 8 мин.2x20 сек.4 раза.6x20 метров. | Поочередно в шеренгах.- на месте постепенно увеличивая амплитуду « разброса» вперёд – назад.- в ходьбе по боковым линиям баскетбольной площадки. Кистью работать мягко «направляюще».Поставить по 2 скамейки на боковые линии баскетбольной площадки на расстоянии 10 метров. Выполнять передвижения сбоку от скамейки, сначала в ходьбе, затем в медленном беге. Шаги короткие. Чередовать ведение с правой и левой сторон скамейки.3 прямые - в ходьбе, 3 прямые – в оптимальном по скорости беге. |
| 3 | Заключительная часть: | 4 мин. | Построение в шеренгу по одному. Сесть на скамейки. |
|  | 1.Рассказ о правилах игры в баскетбол по теме «Игровое поле».2.Инструктаж по содержанию домашнего задания. | 3 мин.1 мин. | Представить информацию о размерах площадки, основных линиях разметки и их назначениях.-на отдельных листочках представить схему –зарисовку основных линий б/б площадки с указанием размеров. В «сносках» отметить основное назначение указанных линий.-ежедневно выполнять задание: выпрыгивание из низкого приседа максимально вверх по з подхода, прибавляя в последующие дни по одному разу к указанной величине, начиная с ¾ от максимального показателя. |

 8.Список литературы.

1.Власов А.В. Методика преподавания учебных знаний на уроках физической культуры. Москва ,2001 год.

2.Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетболиста. Греид ФАИР 2002 год.

3.Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». Москва

«Просвещение» 1996 год.

4.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры». Москва «Академия» 2008 год.

5.Кетов Г.Б., Чарный Б.М. «Игра и её роль в физическом воспитании» Методическое пособие. Пермь «ПОИПКРО» 2001 год.

6.Каюров В.С. «Физкультура и спорт». Книга учителя физической культуры. Москва 1973 год.

7.Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» 5 – 11 классы.

Методическое пособие. Москва. «Дрофа» 2004 год.

8.Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Москва 2003 год.

9.Лях В.И. «Физическая культура». 1-4 классы. Учебное пособие Москва 2002 год.

10.Найминева Э. «Физическая культура». Методика преподавания спортивных игр. Ростов на Дону «Феникс» 2001 год.

11.Нестеровский Д.И. «Баскетбол». Теория и методика обучения. Москва «Академия» 2008 год.

12.Портных Ю.И. «Спортивные игры и методика преподавания» Москва «Физическая

культура и спорт» 1986 год.

13.Чичикин В.Т., Игнатьев П.В. «Проектирование учебного процесса в образовательном учреждении» Нижний Новгород НГЦ 2005 год.

14.Яхонтов Е.Р. «Физическая подготовка баскетболистов» «Олимп» 2007 год.