Муниципальное казенное учреждение

«Научно-методический информационный центр»

**ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**ПОСРЕДСТВОМ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

 **ПО ПРОГРАММЕ «МИНИ-БАСКЕТБОЛ»**

Коленчук Людмила Андреевна,

учитель физической культуры

МБОУ «Лицей № 10»

**г. Белгород 2016**

**Содержание**

Раздел I. Информация об опыте……………………………………….3

Раздел II.Технология опыта……………… …………………………..9

Раздел III.Результативность опыта…………………… …………… 16

Библиографический список………………………………………….19

Приложение к опыту………………………………………………….20

**РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

**1. Условия возникновения, становления опыта**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 10» г. Белгорода (далее – Учреждение), в котором работает автор опыта в течение 12 лет, ведет свою историю с 1975 года. На сегодняшний день «Лицей № 10» – крупное общеобразовательное учреждение, имеющее необходимые материально-технические, кадровые, научно-методические условия для осуществления деятельности. В лицее создана современная информационно насыщенная образовательная среда с широким применением новых технологий, обеспечивающих качественные изменения в организации и содержании образовательной деятельности, а также в характере результатов обучения на всех уровнях.

Одной из задач, стоящих перед Учреждением, является формирование образовательной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья участников образовательной деятельности, для максимального всестороннего раскрытия возможностей каждой личности и развития субъектной позиции учащегося (осознание себя субъектом собственной жизнедеятельности).

В 2010 году Учреждение приступило к реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО), в соответствии которым должно осуществлятся укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни – одна из характеристик выпускника начальной школы. Одним из результатов освоение основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) является формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Программа (ООП НОО) реализовывается через урочную и внеурочную деятельность. Таким образом, появилась возможность во второй половине дня развивать физические качества учащихся, прививать им любовь к спорту через знакомство со спортивными играми. В результате анализа существующих в педагогической практике форм и методов физического воспитания, автор выявил, что овладение элементами различных спортивных игр в качестве одного из условий повышения уровня двигательных способностей учащихся и формирования их здорового образа жизни, в программном материале для общеобразовательных учреждений представлен в минимальном объеме. Беседа с выпускниками 4 классов подтвердила то, что правила достаточно распространенной игры «Баскетбол» знает лишь 35% опрошенных (9 человек из 26 опрошенных). Тестирование некоторых элементов технической подготовки к игре в баскетбол у этих же учащихся показало, что лишь 46% учеников (5 девочек и 7 мальчиков) готовы к успешной игре в баскетбол. У 38% детей (5 девочек, 5 мальчиков) на среднем уровне владели необходимыми элементами технической подготовки. 8 человек (16 %) не смогли выполнить элементы.

Таким образом, для достижения образовательных целей назрела необходимость в поиске методов формирования, развития и совершенствования двигательных способностей учащихся через овладение ими элементов игры в баскетбол. По мнению автора опыта, создание и реализация программы внеурочной деятельности «Мини-баскетбол» для учащихся 1-4 классов позволит добиться ожидаемых результатов.

**2. Актуальность опыта**

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач. Вопросу охраны и укрепления здоровья детей придают большое значение. Игра наряду с трудом и ученьем – один из основных видов деятельности человека. Игру как метод обучения, передачи опыта старших поколений младшим люди использовали в древности. Сейчас спустя века игра не потеряла свою актуальность.

Баскетбол *–* прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского и юношеского организма. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела в длину; броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; передача мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

В баскетболе создаются благоприятные условия и для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Он включен в урочные занятия. Но более широко он практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Так как на уроках в 1-4 классах игре в баскетбол отведено от 1-3 часов ежегодно, учащиеся не могут овладеть ею в достаточном объеме. Поэтому, традиционно игру в баскетбол осваивают в секциях учреждений дополнительного образования (спортивных школах). Но там предъявляют высокие требования к физической подготовленности детей. А как же быть тем ученикам, которые желают повышать свою физическую подготовленность в том числе с помощью игры в баскетбол? Таким образом, автором опыта были обнаружены противоречия:

- между требованиями к личностным результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, которыедолжны отражать формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни выпускников, и недостаточным использованием ресурсов основной образовательной программы для этого;

- между потребностью младших школьников овладевать элементами различных спортивных игр, и отсутствием данной возможности при недостаточном уровне физической подготовленности;

- между высоким потенциалом игры в баскетбол для всестороннего физического развития ребенка, и низкой востребованностью этого потенциала в условиях школьного обучения.

По мнению автора, включение учащихся 1-4 классов во внеурочную деятельность по программе «Мини-баскетбол» позволит создать фундамент для овладения игрой в баскетбол в подростковом возрасте и позволит добиться планируемых личностных, предметных и метапредметных результатов освоения учащимися образовательных программ начального общего и основного общего образования.

**3. Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в том, что использование систематических занятий в игру баскетбол в рамках внеурочной деятельности способствует овладением элементами этой игры, что положительно повлияет на формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**4. Длительность работы над опытом.**

Длительность работы над опытом составляет 6 лет.

I этап - начальный (2010-2011 годы). Этап предполагал обнаружение и изучение проблемы; составление плана работы; изучение психологической, педагогической и методической литературы; изучение технологии использования элементов игры в баскетбол с учащимися младшего школьного возраста; подбор диагностического и дидактического материала; выявление уровня овладения элементов технической подготовки к игре в баскетбол; создание программы внеурочной деятельности «Мини- баскетбол».

II этап - деятельностный (2011-2015 годы). Внедрение программы внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов «Мини-баскетбол», учет индивидуальных достижений учащихся, отслеживание динамики развития овладения элементами игры в баскетбол и физической подготовленности учащихся.

III этап - констатирующий (2015-2016 годы). Обобщение опыта работы по использованию программы внеурочной деятельности «Мини-баскетбол» для овладения игрой и развития физических качеств учеников учащихся младшего школьного возраста.

**5. Диапазон опыта** распространяется на систему внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления как части основной образовательной программы начального общего образования по программе «Мини-баскетбол»

**6. Теоретическая база опыта.**

В основе педагогического опыта лежат идеи Ашмарин Б.А. [1], Бабушкина В.З. [2], Валигура Л. И. [3], Григорьев Д.В. [5], Зациорский В.М. [6], Кудряшов В.А. [7], Яхонтов Е.Р. [11].

 **В процессе работы над темой рассматриваются понятия:**

* Баскетбол как спортивная игра
* Мини-бакетбол
* Внеурочная деятельность и ее программа

**Баскетбол -** одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки,  повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками [8].

## Родиной баскетбола принято считать Соединённые штаты Америки. Игра была придумана в декабре в 1891 году в учебном центре Христианской молодёжной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, доктор Джеймс Нейсмит, родившийся в 1861 году в городке Рамсей, штат Онтарио, Канада, придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (отсюда название basket –корзина, ball – мяч). Концепция баскетбола у него зародилась, ещё в школьные годы, во время игры в «duck-on-a-rock». Смысл этой популярной, в то время игры заключался в следующем: подбрасывая один, небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру. Уже, будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Д. Нейсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу. Нейсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений.

Особенности баскетбола:

* сотрудничество и коллективность в действиях;
* соревновательный характер игровой деятельности;
* большая самостоятельность действий;
* высокая эмоциональность игровой деятельности;
* коллективный характер воздействий на функции организма, на проявление двигательных, волевых, интеллектуальных и моральных качеств;
* доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделяет баскетбол в ряд таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях российской системы физического воспитания.

Баскетбол является прекрасным средством развития физических качеств у детей, формирования их осанки, укрепления здоровья. В игре постоянно изменяется игровая ситуация. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор ответных действий. Игрок, находящийся на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предвидеть направление мяча и т.д. Разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитое оперативное мышление, хорошая кратковременная память, устойчивость внимания – все эти качества успешно развиваются под влиянием занятий спортивными играми и в частности баскетболом. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Игра в баскетбол требует от занимающихся проявления волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство только физического развития, но и активного отдыха.

**Мини-баскетбол** [4] – игра в баскетбол, адаптированная для детей в возрасте до 13 лет. В 1948 году американский учитель Джей Арчер впервые применил облегченные мячи и снизил высоту колец, а также скорректировал правила игры в баскетбол специально для детей.

Команда по мини-баскетболу состоит из 10 человек – 5 основных и 5 запасных. Каждый игрок должен играть в 2 периодах, кроме тех случаев когда он заменен при получении травмы, при совершении пяти фолов или когда он дисквалифицирован.

**Внеурочная деятельность учащихся** [5] объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), с которой возможно и целесообразно решение задач их воспитании и социализации. Внеурочная деятельность обучающихся организуется в целях формирования единого образовательного пространства Учреждения, и направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Целью** внеурочной деятельности является обеспечение достижения планируемых личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования обучающимися, создание  условий для достижения обучающимися  необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей для многогранного развития и социализации каждого школьника в свободное от учёбы время.

Внеурочная деятельность в Учреждении позволяет решить ряд **задач:**

* обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
* оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
* улучшить условия для развития ребенка;
* учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Организация внеурочной деятельности в школе проходит через: реализацию образовательных программ,** разработанных педагогами школы; включение обучающегося в систему коллективных творческих дел, которые являются частью воспитательной системы Учреждения по пяти направлениям развития личности: спортивно-оздоровительному, духовно-нравственному, общеинтеллектуальному, социальному, общекультурному.

**Новизна опыта** заключается в создании условий для овладения младшими школьниками элементов игры в баскетбол, необходимых и достаточных для дальнейшего овладения игрой, через включение детей в занятия по программе «Мини-баскетбол» в рамках внеурочной деятельности.

**РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

 **Целью** данного педагогического опыта является овладение учащимися младшего школьного возраста игрой баскетбол посредством освоения ими программы внеурочной деятельности «Мини-баскетбол».

 Для достижения целей опыта необходимо решить ряд **задач**:

1. Изучение особенностей обучения игры в мини-баскетбол с учащимися младшего школьного возраста для ее использования.
2. Подбор диагностических и дидактических материалов для создания программы внеуроной дятельности «Мини-баскетбол»
3. Введение в педагогическую практику программы внеурочной деятельости «Мини-баскетбол».
4. Мониторинг овладения игрой и развития физических качеств учащихся, включенных в освоение программы внеурочной деятельности «Мини-баскетбол»
5. Создание банка необходимых дидактических материалов для реализации программы «Мини-баскетбол»

**Особенности организации учебно-воспитательного процесса**

Программа внеурочной деятельности «Мини-баскетбол» содержит в себе четыре основных направления:

1. Теоретические сведения
2. Гигиена, предупреждение травматизма
3. Общая физическая подготовка
4. Специальная физическая подготовка

В содержание третьего и четвертого направления включает упражнения и игры, которые обучают детей двигательным действиям без мяча и с мячом. В первом и четвертом направлении особое внимание уделено тактике игры.

Каждый ученик на момент обучения игре имеет разный уровень подготовки, кто - то уже научился играть, другие впервые слышат об этой игре. Поэтому процесс обучения двигательным действиям можно условно разделить на три этапа:

* Начальный этап

Цель: формирования навыков владения с мячом (где обращено внимание на качество выполнения движения, а не на достижение определенного результата)

На этом этапе детям предлагаются не сложные упражнения с мячом, которые имеют существенное сходство с основным изучаемым действием.

* Углубленное  разучивание

Цель: отработка точности выполнения движений (исправляются имеющиеся ошибки, формируется правильное ощущения навыка в целом)

На этом этапе детям предлагаются упражнения с элементами соревнования, направленные на точность выполнения движения, подвижные игры

* Закрепление и совершенствование  действия с мячом

Цель: создание устойчивых, достаточно автоматизированных навыков.

На данном этапе проводятся игры, в которых игровое действие развертывается между несколькими группами (мяч водящему, займи свободный кружок)

Постепенное усложнение упражнений и игр с мячом, обеспечивают быстрое формирование широкого диапазона навыков владения мячом. Знания детей закрепляются в соревнованиях, конкурсах, развлечениях.

 Особое внимание необходимо уделить навыкам коллективной игры. Во время обучения каждый обучающийся старается самостоятельно забросить мяч в кольцо, забывая о коллективе. И одной из проблем было  научить ребенка именно играть в коллективе, давая возможность всем игрокам (тем, кто не умеет играть и тем, кто научился) взаимодействовать в коллективе, т.е. научить коллективным действиям.  Ребенок сразу должен понять, что в одиночку игру не выиграть и что пас – важная часть любой командной игры. Нельзя играть одному, нужно отдавать передачи игрокам. Но делать это надо правильно. Надо выработать у детей технику передачи, чтобы они не просто выкидывали мяч в сторону партнера: партнер должен поймать мяч и сделать передачу.

    Прививая навыки в технике игры, автор опыта ставит конкретные задачи. В силу большого эмоционального возбуждения дети плохо анализируют обстановку. Поэтому тактические навыки должны ограничиваться правильным применением изученных приёмов в учебной игре.  При разучивании ловли, передачи, ведения и бросков мяча подводящие упражнения играют важную роль. Они имеют существенное сходство с основным изучаемым действием, но являются более простыми и более легкими для детей. Подводящие упражнения позволяют выделить главное звено изучаемого движения, что облегчает освоение двигательного действия.

На начальном этапе формирования навыков владения мячом внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. Если дети еще полностью не усвоили новое движение, навык еще не сформирован, то соревнования на скорость выполнения движения способствует не правильному их закреплению. Но это не значит, что на начальном этапе формирования действий с мячом основным методом обучения должно быть только упражнение.

 Широкое применение игрового метода возможно уже с самого начала. Используя игры и игровые упражнения, которые могут составлять  60-70%, удовлетворим желание детей играть. Эффективно использование подвижных игр, где каждый играющий действует за себя, в сочетании с обучением. На занятиях автор опыта использует специальные упражнения – игры, которые формируют необходимые навыки и приносят удовольствие детям (приложение 3).

        При обучении элементам баскетбола особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующих играх самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

 Детям нужно объяснить, что вести мяч в игре следует только в том случае, если не можешь передать его партнеру. При приближении защитника более безопасно вести мяч дальней от него рукой и с низким отскоком. Не надо спешить, вести мяч лучше ближе к цели или на более свободное место для передачи мяча партнеру.

Для сознательного отношения ребенка к действиям с мячом недостаточно разъяснений и показа: необходимо дать возможность ребенку упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Только при сочетании объяснения техники действий с показом и упражнениями самих детей у ребенка возникает сознательное отношение к действиям с мячом, умение целесообразно пользоваться ими в игровой деятельности.

 Изучая различные подходы исследований способностей к игре в баскетбол, автор опыта узнала и стала использовать в работе следующее положение: у детей проявляются индивидуальные способности по ведению мяча, броскам по кольцу, передаче мяча. Отсутствие способностей не является проблемой, так как,  создавая педагогические условия, можно научить детей элементам игры в баскетбол. Формирование умений происходит в игровой деятельности. Именно игра является тем условием, которое влияет, развивает, укрепляет способности.

Способности проявляются уже в младшем школьном возрасте и от того, какие будут созданы условия, зависит их дальнейшее развитие. Для выявления способностей автор опыта использовала игровой метод. Поэтому большое внимание убыло уделено подбору подвижных игр на начальном этапе обучения.

Начальные навыки, необходимые для решения основной задачи.

1. Научить детей игре «11 передач», что позволит детям научиться перехватывать мяч. При этом очень важно обратить внимание на то, чтобы дети играли без контакта друг с другом, т.е. не разрешать отбирать мяч, а только перехватывать мяч. У детей не остается возможности отобрать мяч, что позволило уйти от проблемы фолов на первом этапе.  Ведь именно когда у детей 9-10 лет начинают отбирать мяч, толкать -  пугает очень многих. Ограничение по времени владения мяча 5 секунд. Если мяч не был передан игроку команды, то его отдают противоположной команде  (приложение 3)
2. После того как дети научатся хорошо играть в эту игру,   разрешается бороться за мяч, т.е. отбирать его, используя приемы «Вырывание и выбивание»
3. Традиционное упражнение «Передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движение, с атакой по кольцу, с сопротивлением.
4. «Догони меня». Практическая значимость – контроль над своими действиями, отсутствие пробежки

5.«Салки с ведением мяча». Практическая направленность – контроль не только своего мяча, но и мяча противника.

6. «10 бросков»

7. «Кто дальше и выше прыгнет». На каждом занятии необходимо играть в игру, которая развивает прыгучесть.

При подборе игр необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей. Обучение детей играм должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе – постепенность усложнений. Переход от простых игр к более сложным должен быть своевременным, не дожидаясь, пока занимающиеся потеряют интерес к известным играм. Важно опираться на имеющийся опыт, так как это облегчит усвоение и будет способствовать закреплению навыков и умений. Выбор игры зависит от тех задач, которые ставятся перед уроком. Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога, основанное на его умении видеть и понимать ход игры, умело применять меры поощрения и наказания (штрафные очки).

Чтобы играть детям не надоело - нужно предлагать и вносить в игры новые правила, знать различные варианты игр. Заканчивать игру нужно своевременно и обязательно подводить итоги игры.

Особое внимание уделяю физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Использование изменений правил игры повышает моторную плотность урока, позволяет каждому ребенку проявить себя в игре и получить определенную нагрузку, что способствует повышению уровня двигательных способностей.

При проведении двусторонних учебных игр необходимо распределять занимающихся по командам с учетом уровня их подготовленности. В игре занимающиеся должны использовать весь свой арсенал технико-тактических приемов и действий. Целесообразно поощрять успешной применение тактического группового взаимодействия «передай мяч и выходи на свободное место» дополнительными премиальными очками. Замены следует производить после заброшенного мяча или через каждые 2-3 мин.

Чтобы избежать затраты времени на ведение мяча, следует ограничить количество попыток ведения в одной атаке тремя-четырьмя. В защите обучаемые должны играть по принципу «игрок держит игрока». Целесообразно к судейству игры привлекать учащихся в качестве помощников судьи.

В игровой деятельности необходимо постоянно обращать внимание на индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом, как в нападении, так и в защите.

Внимание ребят акцентируется на то, что следует учитывать при оценивании действий игрока без мяча:

* выбор благоприятной позиции для получения мяча;
* своевременный выход на выбранную позицию;
* опеку игрока команды соперника без мяча;
* защитные действия против игрока с мячом;
* способы перемещения по площадке.

При оценке действий игрока с мячом следует учитывать:

* умение маскировать свои действия финтами;
* точность передачи мяча;
* технику и скорость ведения мяча;
* выход на удобную позицию для выполнения броска и его точность.

После выработки некоторых навыков физической подготовленности с помощью игр, начинается обучение игре. Сначала изучаются отдельные приёмы (вначале технике нападения, а затем защиты). Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных или специально созданных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке.
4. Применение приема в игре.

В основе успешного выполнения всех технических приемов в баскетболе лежит умение хорошо владеть мячом (хорошо развитое чувство мяча). Поэтому в подготовительную часть занятия целесообразно включать различные упражнения с баскетбольным мячом, не содержащие непосредственно игровых приемов (приложение 2).

**Особенности программы внеурочной деятельности**

 **«Мини-баскетбол»** (приложение 6)

Отличительной особенностью данной программы внеурочной деятельности от уже существующих дополнительных образовательных программ является то, что овладеть ее программным материалом, привить умения и навыки может любой обучающийся независимо от физической подготовки, что в итоге влияет на формирование у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

* интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты;
* знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
* умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
* стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Занятия в секции проводятся в форме тренировок, соревнований, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий (сюда также входит чтение рефератов, написанных самими воспитанниками), товарищеских игр, просмотра и анализа учебных фильмов.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям мини-баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы – создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнения наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

 Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

 Упражнения с элементами соревнования  необходимо проводить, в строгой последовательности с целью обеспечения закрепления правильного навыка. Поэтому в начале обучения соревнование ведется на точность выполнения движений между отдельными детьми, а в дальнейшем — между группами. После этого можно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения движений. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх, включающих эти действия.

Обучать ловле мяча следует после того, как дети научатся правильно стоять, держать мяч, передвигаться по площадке. Вначале детей нужно научить ловить мяч двумя руками на уровне груди. Ребята должны освоить положение пальцев при ловле мяча после отскока от пола, от стены, после броска вверх и в других упражнениях. Затем осваивается ловля мяча одновременно с передачей его двумя руками от груди. Дошкольники учатся ловить и передавать мяч, передвигаясь сначала шагом, а затем бегом.

При обучении передаче мяча одной рукой от плеча необходимо развивать и совершенствовать умение передавать его как правой, так и левой рукой.

При обучении ведению мяча целесообразны подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение мяча на месте правой и левой рукой, ведение на месте поочередно, то правой, то левой рукой и т. д., которые позволяют освоить способ накладывания руки на мяч (приложение 5).

После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом. Вначале осваивается ведение мяча по прямой, затем — с изменением направления, скорости передвижения, высоты отскока мяча и при противодействии условного противника.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передачи мяча. Вначале следует дать дошкольникам возможность свободно поупражняться в бросках и лишь после этого проводить занятие. Для овладения бросками мяча в корзину целесообразно провести подготовительное упражнение: бросать мяч через препятствие (веревка, планка, сетка и т. д.). Когда дети научатся просто добрасывать мяч до корзины, им надо предложить попасть в нее тем или иным способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту до цели. Для этого удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности, изучение и припоминание которой позволяют не только избежать травм, но формировать бережное отношение к себе и другим игрокам.

Для предотвращения травматизма на занятиях по мини-баскетболу необходимо знать причины возникновения травм, соблюдать правила организации занятий, а также использовать соответствующие средства и методы обучения и тренировки (приложение 4).

**РАЗДЕЛ III. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

Для отслеживания результативности актуального педагогического опыта исследование проводилось в трех направлениях (приложение 1):

1. Мониторинг освоения правил игры в мини-баскетбол.
2. Диагностика уровня физической подготовленности.
3. Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе.
4. Анкетирование учащихся по итогам освоения программы «Мини-баскетбол».

Исследование проводилось в отношении учащихся одного класса (24 человека), который в полном составе проходил обучение по программе внеурочной деятельности «Мини-баскетбол» в течение 4 лет.

**Результаты мониторинга освоения правил игры в мини-баскетбол**

Мониторинг выполнялся с помощью анкетирования в конце каждого учебного года. Анкета разработана автором опыта (приложение 1). За основу при составлении анкеты автор опыта взял официальные правила игры в мини-баскетбол (приложение 7). С помощью анкеты можно определить уровень владения правилами игры в мини-баскетбол. Результаты изучения в течение 4 лет представлены в процентах на диаграмме.

**Рис.1. Результаты мониторинга освоения правил игры в мини-баскетбол учащимися 1-4 класса (2011-2015 год)**

 Результаты мониторинга указывают на положительную динамику усвоения правил игры в мини-баскетбол учащимися, которые продлили обучение по программе внеурочной деятельности в течение 4 лет, доказывает эффективность выбранного автором опыта подхода.

**Диагностика уровня физической подготовленности**

Диагностика уровня физической подготовленности осуществлялась с помощью контрольных упражнений по определенным критериям (приложение 1) на занятиях в начале первого года обучения, в конце первого года обучения, а затем в конце третьего и четвертого годов обучения. В таблице 1 приведены данные, полученные в конце 2 и 4 годов обучения.

**Таблица 1.**

**Результаты измерения уровней физической подготовленности обучающихся 4 класса с помощью контрольных упражнений**

**(2013г. и 2015 г.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Уровень подготовленности (в%) |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 2кл/4кл | 2кл/4кл | 2кл/4кл |
| Скоростные  | Бег 30м | 29/63 | 42/33 | 13/4 |
| Бег 300/500м | 25/41 | 46/46 | 29/13 |
| К выносливости | Бег 1000м | 13/21 | 46/58 | 41/21 |
| На гибкость | Наклон вперёд из положения сидя | 58/87 | 17/13 | 25/0 |
| Координационно-силовые | Бросок набивного мяча из - за головы | 41/71 | 42/29 | 17/0 |
| Прыжок в длину с места | 13/21 | 58/62 | 29/17 |
| Координационные | Наклон вперёд, не сгибая ноги в коленях | 67/87 | 25/13 | 8/0 |
| Силовые | Подтягивание(для девочек на низкой перекладине из виса лёжа) | 17/37 | 50/50 | 33/13 |
| Подъём туловища | 63/87 | 24/13 | 13/0 |
| Скоростно-координационные | Челночный бег 3х10м | 29/46 | 54/54 | 17/0 |

Результаты свидетельствуют о положительной динамики уровня физической подготовленности учащихся. Безусловно, это происходит не только благодаря занятиям внеурочной деятельности. Скорее улучшение показателей свидетельствует о результативности комплексного подхода к созданию условий для сохранения и укрепления физического здоровья учащихся. Однако, систематичность складывается из занятий в том числе в рамках внеурочной деятельности.

**Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе**

 Контрольными упражнениями были выбраны следующие:

1. Прыжки в высоту с места (5 попыток, допрыгнуть до перекладины, высота 1,8 метра)

2. Броски мяча в корзину с расстояния 3 метра (5 попыток, успешным считается 1-2 попадания)

3. Передача мяча двумя руками от груди (количество раз за 30 сек.)

Измерения проводились на занятиях в начале первого года обучения, в конце первого года обучения, а затем в конце каждого года обучения Результаты представлены в таблице 2(указано количество успешно справившихся с упражнением, %)

**Таблица 2.**

**Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **% учащихся, успешно выполнивших упражнения** |
| Начало 1 года обучения | Конец 1 года обучения | Конец 2 года обучения | Конец 3 года обучения | Конец 4 года обучения |
| Прыжки в высоту с места  | 21% | 37% | 58% | 79% | 92%(22ч.) |
| Броски мяча в корзину с расстояния 3м  | 25% | 37% | 58% | 71% | 79 %(19 ч.) |
| Передача мяча двумя руками от груди  | 41% | 58% | 75% | 87% | 100% |

По мере освоения технических приемов, в соответствии с результатами, представленными в таблице, отмечается успешное освоение техники игры в баскетбол.

**Анкетирование учащихся по итогам освоения программы**

 **«Мини-баскетбол»**

Анкета составлена автором опыта (приложение 1). Анкетирование проводилось в конце 2 и 4 года обучения. Результаты итогового анкетирования учащихся 4 класса, освоивших программу внеурочной деятельности «Мини-баскетбол», свидетельствует о том, что ребята научились правилам игры в мини-баскетбол (100%) и имеют представления о правилах игры в баскетбол (100%). По мнению учеников, занятия помогли им стать более сильными и ловкими (87%), помогли им научиться владеть мячом (100%). Занятия вызывали у них интерес (100%) и радость (100%).

Таким образом, подводя итог всем вышеперечисленным измерениям, можно сделать вывод, что результаты освоения программы «Мини-баскетбол» являются высокими, что подтверждает эффективность подхода, выбранного автором актуального педагогического опыта.

**Библиографический список**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 304 с.
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 2005.- 220 с.
3. Валигура Л. И. Влияние различных форм контроля на эффективность бросков мяча в баскетболе.- М.:Просвещение, 2005.- 120 с.
4. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение,1996.- 99 с.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2009.- С. 45.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол пособие для учителей и методистов (ФГОС). – М. : Просвещение, 2013. -112 с.
8. Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 2000.- 154 с. 14. Линдберг Ф. Баскетбол игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт, 2003 .- 280 с.
9. Стариков В. Школьникам о физическом воспитании и спорте. - Просвещение, 2006.- 395с.
10. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол.- Учебное пособие, Алма-Ата, 2005.- 400 с.
11. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 27.

**Приложения**

**Приложение 1.** Диагностические методики

**Приложение 2.** Упражнения, используемые на занятиях внеурочной деятельности по программе «Мини-баскетбол»

**Приложение 3.** Подвижные игры, используемые на занятиях программы внеурочной деятельности «Мини-баскетбол»

**Приложение 4.** Профилактика травматизма на занятиях внеурочной деятельности по программе «Мини-баскетбол»

**Приложение 5.** Конспект занятия по программе внеурочной деятельности «Мини-баскетбол»

**Приложение 6.** Программа внеурочной деятельности «Мини баскетбол»

**Приложение 7.** Правила игры в мини-баскетбол.