

Управление образования Чайковского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Направление: 5.6 Физкультурно-
спортивное направление

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В БАСКЕТБОЛЕ

методические рекомендации к проведению внеурочной деятельности (по баскетболу) и спортивной секции по баскетболу, направленных на развитие координационных способностей обучающихся среднего звена

Выполнил: Бывальцев
Сергей Александрович
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 1

Фото НЕДЕЛЬНИК Справка ОО-1 2021 Мониторинг впр ВПР/граф... Табела22 Макет СНИЛСы К новым расписани... Анализ 2021 Предварит... Приложение Приложение ZoomInsta

Антиплагиат - Средство просмотра фотографий Windows

Файл Печать Эл. почта Запись Открыть

**АНТИПЛАГИАТ**
ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ



ТАРИФ
Free
ИЗМЕНИТЬ

БАЛЛЫ
0

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
lana.galanova.92@mail.ru
ПРОВЕРИТЬ ДОКУМЕНТ

ГЛАВНАЯ / КАБИНЕТ / РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ

Оригинальность 91,29%

Совпадения 8,71%

Цитирования 0%

Самоцитирования

ПОЛНЫЙ ОТЧЕТ

КРАТКИЙ ОТЧЕТ

ИСТОРИЯ ОТЧЕТОВ

 РАСПЕЧАТАТЬ

 ВЫГРУЗИТЬ

 СОЗДАТЬ

 Свойства документа

 Структура документа

 Текстовые метрики **NEW**

Имя исходного файлаМуниципальное.txt

Авторы документа ?

Не указано

Не указано

Название документаМуниципальное

Тип документаНе указано

Аннотация

Данная методическая работа представляет собой комплекс упражнений с баскетбольным мячом, направленных на развитие координационных способностей обучающихся среднего звена и методические рекомендации по их применению.

Методические рекомендации адресованы учителям физической культуры и молодым тренерам по баскетболу для использования их во внеурочной деятельности (по баскетболу) и в спортивной секции по баскетболу.

Представленные методические рекомендации разработаны на базе более 30- летнего практического опыта работы баскетбольного клуба «Чайковские пантеры» и включения комплекса упражнений во внеурочную деятельность МБОУ СОШ №1.

Настоящие рекомендации дополняют теорию физического воспитания комплексом упражнений с баскетбольным мячом, направленных на развитие координационных способностей обучающихся среднего звена.

Бывальцев Сергей Александрович, учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1», высшая категория, 89226452401

Пояснительная записка

Актуальность. Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса. В соответствии со статьей 66 основное общее образование направлено на формирование личности обучающегося [6]. Основное предназначение внеурочной деятельности – удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей, в том числе связанных с физическим воспитанием.

Несомненным считается тот факт, что координационные способности проявляются при выполнении всех технико-тактических действий не только в баскетболе, но и в других видах спорта, и тесно связаны с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Развитие координационных способностей в процессе подготовки баскетболистов, это не только совершенствование координации движений, но и формирование способности быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении. Координация движения - это согласование работы всех мышц тела, в результате чего движения оказываются размеренными, пластичными, экономными и при этом не заметно, что отдельные мышцы (антагонистические) действуют противоположно [1-3].

В настоящее время тема развития координационных способностей привлекает внимание ученых и практиков, особо остро стоит вопрос о средствах и способах их применения. Так, одни авторы предлагают использовать подвижные игры («Кто точнее», «Попади в цель», «Мяч водящему», «Удержи мяч» и др.) [4], другие предлагают применять на занятиях дифференцированный подход [3], третьи говорят о необходимости включения в занятие специальных упражнений с полусферой [1].

Настоящие же рекомендации предлагают комплекс упражнений на координацию с мячом и методические рекомендации для их применения.

Цель методических рекомендаций: оказать методическую помощь учителям физической культуры и молодым тренерам по баскетболу в организации проведения занятий, связанных с координацией движения, в рамках внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Предметные: овладение навыком участия обучающихся в соревновательной деятельности.

Метапредметные: повышение мотивации школьников к урокам и дополнительным занятиям физической культурой и спортом.

Личностные: формирование навыков сотрудничества, сотрудничества, межличностного общения в одной команде и дружественное отношение к соперникам.

Представленные упражнения отличаются простотой их применения, могут быть использованы в комплексе с другими упражнениями. Большое разнообразие спортивного инвентаря позволяет подбирать новые формы организации внеурочной деятельности. Наличие предмета у каждого ребенка позволяет вовлекать всех обучающихся в самостоятельный процесс обучения двигательным действиям и техническим приемам.

Содержание

Методические рекомендации включают комплекс упражнений с баскетбольным мячом, направленных на развитие координационных способностей обучающихся.

Задачи представленных упражнений:

1. Улучшать способность согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями);
2. Развивать координацию движений не ведущей (обучающихся) конечности;
3. Развивать способность соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Разминка с теннисным мячом:

1. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. На 1-4 подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч из правой руки в левую, 5-8 - опуститься на стопы, руки через стороны вниз И.П. и т.д.;
2. И.П. - основная стойка, мяч в правой руке. На 1-наклон, положить мяч на пол, 2-И.П., 3-наклон, взять мяч левой рукой, 4-И.П.;
3. И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс, мяч в правой руке. На 1-наклон туловища в левую сторону, правая рука вверх, 2-И.П. передать мяч в левую руку, 3-4-тоже в правую сторону;
4. И.П. - ноги на ширине плеч, руки перед собой, мяч в руках. На 1-поворот туловища в левую сторону, левая рука в сторону, мяч в правой руке, 2-И.П., 3-поворот туловища в правую сторону, правая рука в сторону, мяч в левой руке, 4-И.П.;
5. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг шеи - 10 вращений в левую сторону, тоже в правую;
6. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища - 10 вращений в левую сторону, тоже в правую;
7. И.П. - ноги вместе, согнутые в коленном суставе, мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг ног - 10 вращений в левую сторону, тоже в правую;
8. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. На 1-руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку, 2-опустить руки, выполнить передачу мяча, из рук в руки, за спиной - 10 повторений, тоже в другую сторону;

9. И.П. - ноги на ширине плеч, руки вперед на ширине плеч, согнуты в локтевом суставе, мяч в правой руке. Передача мяча из руки в руку - 20 повторений;

10. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. "Радуга", правая рука через сторону вверх, в верхнем положении выполняет передачу в сторону левой руки, по траектории напоминающей радугу и т.д. - 20 повторений;

11. И.П. - ноги на ширине плеч, правая рука вперед, левая согнута в локтевом суставе, возле плеча, мяч в правой руке. Мяч выпустить из правой руки, левую руку разогнуть (вытянуть вперед) поймать мяч и т.д. - 20 повторений;

12. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. Мах правой рукой вверх-вперед, подбросить мяч вверх, поймать мяч этой же рукой, раскрытой ладонью снизу. Тоже на левую руку - 10 повторений на каждую руку;

13. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. Мах правой рукой вверх-вперед, подбросить мяч вверх, поймать мяч этой же рукой, раскрытой ладонью сверху. Тоже на левую руку - 10 повторений на каждую руку;

14. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, выполнить 2-3 хлопка перед собой, поймать левой рукой. Тоже другой рукой - 20 повторений;

15. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок перед собой, за спиной, поймать левой рукой. Тоже другой рукой - 20 повторений;

16. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок под правой, левой ногой, поймать мяч левой рукой и т. д. - 20 повторений;

17. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок перед собой, под правой, левой ногой, поймать мяч левой рукой и т. д. - 20 повторений;

18. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в руке. Подбросить мяч, сделать из рук обруч, так чтобы мяч пролетел через него, поймать отскочивший мяч от пола - 20 повторений;

19. И.П. - ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вперед, ладонью вниз, пальцы сжимают мяч. Выпустить мяч и тут же поймать его - на каждую руку по 10 повторений. Тоже с двумя мячами одновременно;

20. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в руке. Подбросить мяч вверх, выполнить поворот на 360 в право (в лево) поймать - по 10 повторений в обе стороны;

21. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. Выполнить бросок мяча в пол, поймать мяч бросающей рукой - 10 повторений на каждую руку;

22. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. Выполнить бросок мяча правой рукой в пол, поймать мяч левой рукой и т.д. - 20 повторений на каждую руку;

Упражнения с баскетбольным мячом:

1. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне груди - вращение мяча вокруг головы (мяч передаем с одной руки в другую руку) - 10 вращений в одну сторону, 10 - в другую;

2. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне груди - вращение мяча вокруг туловища (мяч передаем с одной руки в другую руку) - 10 вращений в одну сторону, 10 - в другую;

3. И.П. - ноги вместе, согнуты в коленном суставе, туловище наклонено вперед (низкая посадка) - вращение мяча вокруг ног (мяч передаем с одной руки в другую руку), мяч в руках на уровне груди - 10 вращений в одну сторону, 10 - в другую;

4. И.П. - выпад на правую (левую) ногу, вращение мяча вокруг правой (левой) ноги (мяч передаем с одной руки в другую руку), мяч в руках на уровне груди - 10 вращений в одну сторону, 10 - в другую;

5. "Восьмерка" вперед. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч в руках на уровне груди. Передаем мяч правой рукой под левой ногой, левой - под правой ногой - 10 восьмерок;

6. "Восьмерка" назад. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч в руках на уровне груди. Передаем мяч правой рукой под правой ногой, левой - под левой - 10 восьмерок;

7. Пресс "боковой". И.П. - сед с согнутыми ногами, мяч в двух руках возле груди. Скручивание туловища влево, вправо, с касанием мяча пола во время поворота - 20-40 повторений;

8. Фиксация мяча на шеи, поймать за спиной. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста) - 20-30 повторений;

9. Подбросить мяч из-за спины, поймать мяч перед собой. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч в двух руках за спиной - 20-30 повторений;

10. Пресс "мяч в руках, мяч в ногах". И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе под углом 90, руки вверх, мяч в руках. Поднять туловище, положить мяч на ноги, опуститься, поднять туловище, взять мяч и т.д. - 20-40 повторений.

11. "Пальчики" подъем от пояса до уровня глаз. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в двух руках на уровне пояса. Передача мяча с руки на руку пальцами рук - 5-6 повторений;

12. "Маятник". Ведение правой (левой) рукой. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед

(стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. Ведение мяча на месте одной рукой из стороны в сторону, перед собой 20-40 повторений;

13. Ведение мяча, попеременно с одной руки на другую. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди - 1 минута;

14. Ведение мяча правой (левой) рукой "полукруг". И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. По сигналу начинаем ведение правой (левой) рукой до противоположной ноги, делая небольшой выпад на ногу и обратно в сторону другой ноги - 10 повторений;

15. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок перед собой, за спиной, поймать - 10 повторений;

16. И.П. - упор лежа - сгибание, разгибание рук в упоре лежа (отжимания), одна рука на мяче. После каждого сгибания, разгибания, мяч перекатываем на другую руку - 10-20 повторений;

17. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди - высокое, низкое ведение мяча правой (левой) рукой. Смена ведения мяча осуществляется по сигналу - 30-40 секунд;

18. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди - высокое, низкое ведение мяча, попеременно с одной руки на другую. Смена ведения мяча осуществляется по сигналу - 30-40 секунд;

19. И.П. - упор лежа с опорой на мяч, сгибание, разгибание рук в упоре лежа - 5-10 повторений;

20. И.П. - выпад на правую (левую) ногу, мяча на полу возле правой ноги, правой (левой) рукой обводим правую ногу спереди (сзади), передаем мяч на левую (правую) руку с выпадом на левую (правую) ногу и т.д. - 10 "восьмерок" в одну и 10 "восьмерок" в другую сторону;

21. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста) - "восьмерка" в движении вперед, назад - 2-4 площадки;

22. И.П. - упор лежа, мяч на полу на уровне груди. Сгибание (коснуться грудью мяча), разгибание рук в упоре лежа с запрыгиванием (во время разгибания) на мяч - 5-10 повторений;

23. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч на уровне груди. Подъем прямой ноги ведение мяча, попеременно с одной руки на другую под правой (левой) ногой, при этом ноги работают степ - 30 секунд;

24. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч на уровне груди. Подъем прямых ног, по очереди, ведение мяча, попеременно с одной руки на другую под правой (левой) ногой - 30 секунд;

25. И.П. - упор лежа, ноги на мяче, сгибание разгибание рук в упоре лежа - 10-15 повторений;

26. И.П. - выпад на правую (левую) ногу вперед, вращение мяча вокруг правой (левой) ноги в выпаде - 10 вращений в одну и в другую стороны;

27. И.П. - выпад на правую (левую) ногу, ведение мяча левой (правой) рукой - 20-30 секунд;

28. Пресс "ножницы". И.П. - сед с прямыми ногами, мяч в двух руках возле груди. Передача мяча с внутренней стороны - 20-30 повторений;

29. "Лягушка". И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч удерживается руками между ног (правая рука - спереди, левая - сзади). Во время выполнения упражнения руки меняют свое расположение (разнохват), удерживая мяч на весу - 20-30 повторений;

30. "Туннель". И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч удерживается руками возле ног (голени) спереди, выполняем передачу назад, ловим мяч двумя руками сзади, то же вперед и т.д. - 20-30 повторений;

31. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. Низкое ведение мяча между ног по "восьмерке" - 10 "восьмерок" в одну и в другую сторону;

32. И.П. - упор лежа, ноги на мяче, сгибание разгибание ног в упоре лежа - 8-10 повторений;

33. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. Ведение правой (левой) рукой, два удара правой (левой), перевод на леву (правую) руку с обратным возвратом на правую (левую) руку и т.д. - 20 повторений;

34. Пресс "маятник". И.П. - лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые подняты вверх, мяч зажат между ног. Поочередно опускаем ноги с мячом в правую, левую стороны, плечи не отрываем от пола - 12 повторений;

35. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. Ведение правой рукой, два удара правой, перевод на левую руку, во время перевода делаем приставной шаг в левую сторону, два удара левой, перевод на правую руку, во время перевода делаем приставной шаг в правую сторону и т.д. - 30-40 секунд;

36. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. Ведение мяча за спиной, два удара правой рукой, перевод мяча за спиной, два удара левой - перевод мяча за спиной и т.д. - 30-40 секунд;

37. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. Ведение мяча под правой (левой) ногой, два удара правой (левой) рукой, передача мяча на левую (правую) руку под левой (правой) ногой с обратным

возвратом на рабочую руку. Ноги во время ведения от пола не отрываем - 30-40 секунд;

38. И.П. - упор лежа, мяч между рук, поочередно катим мяч по полу вокруг одной и другой руки, по "восьмерке" - 40-60 секунд;

39. Пресс "уголок". И.П. - сед с прямыми ногами, мяч в двух руках возле груди, подбросить мяч вверх и поймать - 40-60 секунд;

40. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуты в коленном суставе, спина прямая, слегка наклонена вперед (стойка баскетболиста), мяч на уровне груди. Подбросить мяч вверх, поймать на шею - 10-15 раз.

Рекомендации по применению данного комплекса:

– При обучении двигательным действиям необходимо соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание элементов в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление в игровых;

– У каждого обучающегося должен быть инвентарь (мяч);

– Следить за соблюдением техники безопасности при работе с мячами разного размера;

– Следить за правильностью выполнения упражнения;

– Следить за положением тела во время выполнения упражнений;

– Следить за соблюдением принципа «от простого к сложному».

Воспроизведение эффективных двигательных действий в условиях дефицита времени и пространства, в условиях физического контакта с противником, а также импровизация в вероятностных и неожиданных ситуациях – все эти характеристики в полной мере могут проявиться лишь при наличии высокого уровня развития координационных способностей баскетболистов. Таким образом, включая представленные упражнения во внеурочную деятельность по баскетболу и следуя рекомендациям, можно повысить уровень координационных способностей обучающихся.

Список рекомендуемой литературы:

1. Догузов, Ч. И. Развитие координационных способностей в баскетболе средствами специальных упражнений / Ч. И. Догузов // Баскетбол 3х3: итоги, прогнозы, ожидания : Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, Смоленск, 01–02 декабря 2022 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2022. – С. 14-18. – EDN GXCHWN.
2. Душджанов, Д. Развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста в секции баскетбола / Д. Душджанов, Г. И. Егоров // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте : материалы региональной научно-практической конференции, Астрахань, 19 мая 2022 года. – Астрахань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный университет», 2022. – С. 65-68. – EDN CVPNRL.
3. Елисеева, А. О. Развитие координационных способностей у учащихся 12-14 лет на секционных занятиях по баскетболу / А. О. Елисеева, В. А. Шатная, М. А. Синкевич, Д. П. Липа // Обществознание и социальная психология. – 2022. – № 1-2(31). – С. 32-38. – EDN AHNTTP.
4. Сарьяди, К. А. Развитие координационных способностей у обучающихся 9 класса на занятиях по баскетболу / К. А. Сарьяди, Е. Н. Алексеева // Университетская наука. – 2022. – № 1(13). – С. 303-305. – EDN JNMSOV.
5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.