ГУ «Средняя школа №6»

отдела образования Бурабайского района

Опыт работы учителя физической культуры

Александрова Владимира Викторовича

по теме самообразования:

***«Развитие физических качеств учащихся***

***через спортивную игру «Баскетбол».***



*г. Щучинск*

*2019 год*

*Уровень развития двигательных качеств учащихся в настоящее время находится на низком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема развития двигательных качеств весьма актуальна и требует постоянного совершенствования.*

*Спортивная игра, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя учащиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.*

*Баскетбол – это доступная игра для любого возраста, которая укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект Эта игра прочно завоевала симпатию людей различного возраста. Развитие физических качеств, укрепление опорно – двигательного аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости – вот далеко не полный перечень его достоинств. Именно поэтому мною организована спортивная секция по баскетболу, в которой занимаются 20 учеников с 6 по 10 класс.*

*Баскетбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в баскетбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим на своих занятиях я работаю над развитием у учеников таких физических качеств, как моментальная реакция, быстротой передвижения по площадке, большая скорость сокращения мышц и прыгучесть, а также сконцентрированность, ловкость, координация и быстрота движений.*

*Достоинства баскетбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Популярность баскетбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись баскетболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности передач. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, общими развивающими упражнениями. Так баскетбол открывает доступ к регулярным занятиям физкультурой и спортом.*

*На своих занятиях применяю самый эффективный метод — соревновательно – игровой. Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению вперед.*

*Успех учащихся во многом зависит от применяемых мною специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в баскетбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приема. Например, челночный бег развивает координацию движений, бросок теннисного мяча в цель учит точности передач. Такие упражнения, при их систематическом применении, являются хорошим средством для улучшения физической подготовленности, технической и тактической подготовки учащихся при игре в баскетбол.*

*Так же на каждом занятии отрабатываются приемы чередования способов перемещений по баскетбольной площадке и приемы перемещения с выходом для получения мяча. Учу учащихся сочетанию различных способов перемещений, умению выбирать нужный в данный момент способ перемещения, соответствующей игровой обстановке (расстояние до мяча, траектория его полета и др.). иногда рисую схематическое изображение на листе бумаги и вместе с обучающими решаем, что нужно предпринять (в какой точке, с какой зоны, какой технический прием использовать и т.д.).*

*Эффективность освоения перемещений во многом зависит от уровня координированности игроков, сокращения времени на выполнение отведенных действий, быстроты, ловкости и скорости передвижения. Для развития этих качеств даю задания: передача мяча партнеру с различной высотой полета, траекторией, направлением, одним словом, усложняя их.*

*Для технического освоения ловли и передачи мяча даю задания таким образом: у каждого учащегося в руках мяч с помощью которого выполняем передачу мяча в парах друг другу от 10 раз в общем количестве, которое постепенно увеличивается до 30 раз. За время выполнения этого упражнения есть возможность подойти к каждому ученику, исправить ошибки, похвалить, подбодрить. Та же самая работа используется на освоение техники ведения мяча и бросков. Благодаря методу многократных повторений дети быстрее обучаются технике ведения, бросков и передач мяча.*

*Для закрепления навыка передачи мяча в движении выполняем работу во встречных колоннах. Учащиеся располагаются на обеих сторонах зала во встречных колоннах по 3-4 человека. При этом нужно стремиться, чтобы дети точно адресовали мяч встречному игроку, акцентировать их внимание на своевременный выход под летящий мяч и точность передачи. После того, как учащиеся осваивают передачи мяча во встречных колонна, включаю в данное упражнение ведение мяча (как правой, так и левой рукой.) При обучении броскам мяча обращаю внимание на постановку рук при броске, на траекторию полета мяча. После освоения броска с места перехожу к броску в движении. Обращаю внимание на постановку ног, на координацию движения. Для обучения ведению мяча часто использую игровой метод (пятнашки, мяч капитану, поднял руку – веди, «Охотники и утки» и т.д.).*

*По мере освоения технических приемов, передач, ведения и бросков конечно же очередь доходит и до двусторонней учебной игры по упрощенным правилам баскетбола (игра без ведения, игра без кольца, вместо кольца игрок, игра с определенным количеством передач, игра с забиванием по очереди и т.д.)*

*Баскетбол – командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий партнера. Это хороший способ воспитания чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями.*

*Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям.*

*Практика показывает, что эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.*