

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ  
ФГБОУ ВО «ГЛАЗОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ им. В.Г.КОРОЛЕНКО»  
Факультет педагогического и художественного образования  
Кафедра физической культуры, методики и спорта

Направление подготовки:  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль образовательной программы:  
Физическая культура и Организация воспитательной работы

Курсовая работа

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ У ЮНЫХ  
БАСКЕТБОЛИСТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выполнила  
студентка 4 курса  
очной формы обучения  
Шкляева Маргарита Александровна

Руководитель:  
Доктор педагогических наук, профессор  
Захарищева М. А.

---

*оценка*

---

*дата, подпись руководителя*

Глазов, 2020 г.

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Анализ научно-методической литературы .....	6
1.1 Точность и её проявление в баскетболе .....	6
1.2 Баскетбол в школьной программе.....	10
1.3 Специальные программы в ДЮСШ.....	11
1.4 Сравнение школьной программы и специальных программ ДЮСШ....	13
Глава 2. Исследование, направленное на изучение эффективности методик повышения точности бросков.....	15
2.1 Диагностики развития точности.....	15
2.2 Развитие точности юных баскетболистов на уроках физической культуры.....	17
2.3 Развитие точности юных баскетболистов во внеурочной деятельности	20
2.4 Сравнительный анализ точности у юных баскетболистов .....	23
Список литературы .....	25
Приложение .....	28

## Введение

**Актуальность.** В современной жизни, использование занятий физическими упражнениями, все больше направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на организм человека, охватывая все массы населения. Чтобы решить такую обширную проблему, наиболее эффективными средствами являются, в первую очередь это спортивные игры.

Баскетбол является одним из самых эффективных средств физического развития и воспитания молодежи. Для данного вида спорта характерны разнообразные движения, такие как: ходьба, бег, резкие остановки, повороты, развороты, прыжки, приемы, передачи, броски и ведение мяча, которые осуществляются во время борьбы с соперниками. Такие различные движения способствуют улучшению обмена веществ, хорошей деятельности всех систем организма человека, формируют координацию движений, укрепляет вестибулярный аппарат.

Баскетбол является командным видом спорта, где ход игры полностью зависит от каждого игрока на площадке. Игроки должны уметь видеть и слушать друг друга для результативного завершения атаки или защиты. Отсутствие взаимопонимания на площадке может негативно отразиться на результате периода и всей игры в целом, поэтому сплоченность команды – это одна из основополагающих в игре баскетбол.

Разнообразие технических и тактических действий в такой игре как баскетбол и сама игровая деятельность обладают исключительными свойствами для создания важных навыков и умений в жизни детей среднего школьного возраста, всестороннего развития личности их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия в игре баскетбол и совмещенные с ним физические упражнения являются одними из эффективных средств укрепления здоровья и рекреации, которые человек может использовать на протяжении всей его жизни в самостоятельных занятиях физической культурой.

Рост напряженности во время соревнований, активность и даже агрессивность защитников резко подняли значимость дистанционных бросков, особенно с дальних точек баскетбольной площадки. В баскетболе возможно получить в ходе одной атаки 3-4 очка, которые определяют интенсивные поиски практических направлений по совершенствованию этих технических приемов. Возрастают требования к точности попадания бросков, необходимости результативного завершения атак с различных дистанций (в том числе средних и дальних), увеличивается значимость обучения и совершенствования методов спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Особую актуальность приобретает разработка методов совершенствования техники дистанционных бросков с различных точек площадки. Важно отметить, что, несмотря на внешнюю схожесть, техника выполнения бросков одной рукой от плеча существенно зависит от позиции спортсмена на площадке, от дистанции и различается по кинематической и динамической структуре движений игрока. Эти закономерности необходимо учитывать в организации учебно-тренировочного процесса и во время соревнований.

Это создает важность проблемы в организации тренировки и влияние техники выполнения бросков мяча с различных дистанций на эффективность атак в игровых условиях.

**Объект исследования:** Развитие точности у баскетболистов на уроках ФК и во внеурочной деятельности.

**Предмет исследования:** сравнительный анализ развития точности у юных баскетболистов.

**Гипотеза исследования:** мы исходили из предположения о том, что использование специальных методов и приемов в тренировочном процессе баскетболистов способствует улучшению техники броска одной рукой от плеча.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ навыков исполнения штрафного броска учащихся, занимающихся баскетболом на

уроках физической культуры и учащихся, посещающих дополнительные занятия по данной дисциплине.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретико-методические основы развития точности у баскетболистов;
2. Составить методику, которая направлена на повышение точности броска одной рукой от плеча;
3. Сравнить точность броска одной рукой от плеча у юных баскетболистов на базе школьной программы и во время тренировочного процесса.

Для решения поставленных задач были использованные следующие методы исследования:

1. Теоретические;
  - 1.1 Анализ научно-методической литературы;
  - 1.2 Сравнительный анализ.
2. Практические.
  - 2.1 Педагогические наблюдения;
  - 2.2 Педагогический эксперимент.

Методологическая основа исследования базируется на общих принципах спортивной тренировки, изложенных в трудах Л.П. Матвеева, концепции физических (двигательных) качеств В.М. Зациорского, А.А. Маркосяна, теоретических положениях о баскетболе Ю.М. Портнов, классификация бросков в баскетболе Ф. Линдберг, Е.Р. Яхонтон, источниками для выявления методов и приемов обучения техники броска послужил эмпирический опыт тренеров Б. Коузи, Ф. Пауэр, И.Н. Преображенский, А.Я. Гомельский.

## **Глава 1. Анализ научно-методической литературы**

### **1.1 Точность и её проявление в баскетболе**

Одним из важных технических приемов игры являются броски по кольцу, от которых зависит победа всей команды.

Броски по кольцу – важнейший элемент игры, которая является конечной целью всех действий на площадке. Игроки любого уровня часто уделяют тренировке бросков наибольшее свое внимание и работают над совершенствованием техники бросков очень тщательно [7].

В задачи тренера входит: направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей баскетболиста [3].

После этого начинается очень сложная и самая важная часть работы по отработке техники исполнения броска, доведение его до совершенства. Квалифицированная баскетбольная команда производит за время встречи в среднем 70-80 бросков в корзину за одну игру, из них 20% – из-за линии 6,25 м, и до 20-25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы всей команды над соперниками [20].

Результативность дальних бросков лучших игроков команд Суперлиги России (как мужчин, так и женщин) достигает в среднем 44-48%. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды во время нападения, а попадание в корзину – ее главная цель [13].

Для успешного участия в матче, каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, прием и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо соперника, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый момент для атаки определяют необходимость владения различным арсеналом способов выполнения броска в корзину с учетом индивидуальных особенностей [6].

Точность броска в корзину определяется в первую очередь правильно поставленной техникой, стабильностью дельным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча [12].

Готовясь к броску, игрок должен оценить всю ситуацию на площадке, возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы с противником за отскок от щита или пола и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи не повлияли на уверенность и устойчивость движений. Некоторые игроки под влиянием внешних факторов (активная защита, действий временного дефицита, реакция зрителей и т.д.) в той или иной мере теряют надежность выполнения игровых приемов, что приводит к снижению эффективности спортивной деятельности [16].

Ведущие компоненты техники, которые страдают в наибольшей степени – это броски из-под кольца и из трехочковой зоны. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением от щита [1].

По сбалансированности атак корзины в баскетболе есть тенденция к атакам с ближних и средних дистанций, в меньшей степени с дальних. В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг вертикальной оси, противоположную направлению полета (обратное вращение). В бросках из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг горизонтальной оси, что позволяет более свободно выбирать точку отражения мяча от щита. Броски со средней дистанции и дальней более логично выполнять сильнейшей рукой [18].

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста противника, высоты его прыжка и активности противодействия защитника. При бросках со средних (3-6,25 м от кольца) и дальних (свыше 6,25 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета

мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 2 м; при более высокой траектории мяча, снижается точность броска, так как контроль над мячом становится ниже. Чем больше дистанция, тем больше должна быть амплитуда движений при замахе, мощнее заключительное усилие при выпуске мяча из рук [14].

Классифицируя технику броска в баскетболе, многие авторы выделяют броски с ближних (до 3,5 м), средних (3,5-6,25 м) и дальних (свыше 6,25 м) дистанций. Авторы сходятся во мнении, что выполняться броски могут в прыжке, с места и в движении, а также в зависимости от направления к щиту: прямо, параллельно или под углом к щиту.

Начинать тренировку бросков лучше всего с расстояния в 1,5-2 м, направляя мяч в кольцо так, чтобы он проходил сквозь него, не касаясь ободка. В качестве инвентаря можно использовать обыкновенный стул – броски выполняются стоя на стуле, сидя, стоя на коленях. Затем расстояние до щита увеличивается, игрок постепенно отходит от кольца на свои привычные позиции для атаки [5].

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительной фазе игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без значительного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок [22].

Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, за головой, над головой); точки выпуска мяча (высоко над головой, перед собой).

Тренировать броски по кольцу можно индивидуально, без сопротивления, с пассивным сопротивлением, с активным сопротивлением, в парах, тройках, группах, в состоянии утомления организма и психологического напряжения [23].

При броске в опорном положении большое значение имеет работа ног, которая совместно с движениями работы рук составляет единый, целостный механизм. Быстрота разгибания ног в коленном суставе при броске прямым образом влияет на начальную скорость полета мяча и угол его вылета. Движения вслед за броском должны быть осуществлены для активной борьбы за отскок от щита в случае промаха и это должно быть обязательным моментом для любого игрока команды [19].

Поставить правильную технику броска необходимо в самой ранней стадии обучения, так как исправлять ошибки в технике броска значительно труднее, чем сразу правильно обучить его выполнению. Игрокам полезно просматривать видео лучших снайперов для того, чтобы учиться правильной постановке кисти, положению рук, ног, корпуса, выполнению прыжка, но лучше всего увидеть действия снайпера во время тренировки [15].

В связи с высокой активностью защитных действий баскетболистов, повышаются и требования к выполнению результативных бросков. Б. Коузии и Ф. Пауэр, выделяют два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

- а) психические;
- б) физические.

Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

- а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;
- б) создание усилия;
- в) расчет атаки таким образом, чтобы каждое движение в своем развитии происходило в нужный момент и в правильной последовательности;
- г) использование кончиков пальцев рук для достижения желаемой траектории мяча;

д) эффективное сопровождение.

При броске все движения игрока должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча должно быть естественным продолжением броска, в то время как взгляд игрока должен быть все ещё направлен на цель. Естественное сопровождение мяча гарантирует его прохождение по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев рук, а не всей ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и “осуществлять над ним контроль” [25].

## **1.2 Баскетбол в школьной программе**

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся [22].

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите [17].

Баскетбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания обучающихся: укрепление здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости [11].

Изучение техники и тактики игры в баскетбол осуществляется на уроках физической культуры в 5-11 классах и спортивных секциях.

При проведении занятий по баскетболу должны сохраняться черты, присущему игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создании условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы соревновательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит бросок мяча, кто дольше удержит мяч и др.) [2].

В подготовительной части урока (5-8 мин) входят организация класса (построение и сообщение задач урока) и разминка, в которую включают упражнения для разогревания пальцев и кистей рук, коленных и голеностопных суставов, разнообразные прыжки, движения с имитацией технических приемов. Задания разминки должны соответствовать основным задачам урока [9].

В основной части (30-35 мин) решаются задачи обучения и закрепления игровых приемов баскетбола, развития физических качеств с помощью имитационных, подводящих, основных упражнений с мячом с учетом возрастных особенностей развития детского организма [10].

### **1.3 Специальные программы в ДЮСШ**

обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Перевод на последующий год обучения проводится на основании проходных баллов [4].

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы [8].

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу баскетболистов, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся [24].

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных, систем игры и групповой тактики и нападения, и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;

- подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры [21].

Программа составлена для 1 года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки [4].

#### **1.4 Сравнение школьной программы и специальных программ ДЮСШ**

Школьная программа значительно отличается от специальных программ ДЮСШ тем, что в школе план работы не меняется из года в год, занятие баскетболом направленно на оздоровление и укрепление здоровья, когда в детско-юношеской спортивной школе, программа меняется каждый год, а иногда и чаще, но помимо этого, в ДЮСШ занятие баскетболом направлен на получение высших результатов и улучшение умений и навыков.

Помимо плана работы, для того, чтобы попасть в детско-юношескую спортивную школу, ребенку необходимо было пройти строгий отбор по способностям и комплекции, неважно, пришел он тренироваться на результат или для здоровья. Таким образом, многие дети оказывались непригодными, у них пропадала возможность для общего развития, а у некоторых даже рушились мечты, но это была лишь первая ступень отсева непригодных: в процессе первого – второго года тренировок дети проходили еще один «естественный отбор», в ходе которого группы наполовину сокращались и оставались только самые способные и выносливые, и так продолжается далее. В это время на базе школьной программы, баскетболом занимаются все дети, со всеми степенями здоровья, но в более упрощенной форме, в школе ребенка обучают основам баскетбола и направляют все упражнения на оздоровление организма и его укрепление.

Разница в программах школы и ДЮСШ так же заключается в том, что учитель физической культуры специалист физической культуры в целом и чаще всего осведомлен в каждом виде спорта одинаково, когда в ДЮСШ тренеры узкой направленности, в нашем случае – это баскетбол, благодаря чему тренеры детско-юношеской спортивной школы более осведомлены в более тонких моментах игры баскетбола, техник и методов обучения.

Также можно добавить, что занятия в ДЮСШ проходят ежедневно, по 90 минут, а иногда и по несколько раз в день, когда на уровне школьной программы дети занимаются по три раза в неделю, по 45 минут.

## **Глава 2. Исследование, направленное на изучение эффективности методик повышения точности бросков**

### **2.1 Диагностики развития точности**

На тренировках по баскетболу применяются, конечно же, повторный метод, метод вариативного упражнения, соревновательный и метод круговой тренировки, а также метод дифференцированных усилий. Сущность последнего заключается в том, что, выполняя резко контрастные задания с постепенным их сближением, вырабатываются умения дифференцировать мышечные усилия. Используя этот метод для совершенствования точности бросков, баскетболисты выполняют поочередно броски с дальней и с ближней дистанций с постепенным уменьшением расстояний (снижением контрастности), в результате чего вырабатывается дифференцировка мышечных усилий при выполнении точных бросков с разных дистанций.

В основе экспериментальной методики лежит разработка и применение игровых приемов и игровых заданий, направленных на совершенствование точности бросков, что обусловлено возрастными и личностными параметрами школьников. Это отражается в широком применении подвижных игр с элементами баскетбола и выполнении игровых заданий для совершенствования технических приемов, и определения лучших игроков или команды («Гонка мячей по кругу», «Мяч капитану», «Мельница», «Водоворот», «Десять передач», «Пять передач плюс атака корзины», «Самый быстрый», «Быстрый прорыв», «Школа», «Самый меткий» и др.).

Особенностью представленной методики является выполнение тренировочных бросков в ситуациях, максимально приближенных к игровым условиям. Броски сначала выполняются в обычных условиях с различных дистанций (без сопротивления), затем перед бросающим на расстоянии не более вытянутой руки стоит защитник с поднятыми вверх руками. В результате создается ситуация необходимости броска по более высокой траектории уже в начале вылета мяча, а также учит не отвлекаться на присутствие и действия защитника, что приводит к более точным и уверенным

броскам во время игры. Далее защитник становится активной, например, совершает прыжки и махи руками, попытки выбить или отобрать мяч (при долгом прицеливании), из-за чего нападающий вынужден бросать быстрее или использовать технические приемы для подготовки к броску (выпады, толчки, неожиданное выпрыгивание и т. д.) и обманные движения (повороты, вращения, перевод мяча из руки в руку, имитацию передачи или броска и др.). Впоследствии к нему присоединяется второй и третий защитники, которые могут находиться с разных сторон от бросающего (как это бывает в учебной игре). Затем следует смена ролей. Юные баскетболисты бросают с места, в движении, после ведения, сразу после ловли, после выполнения вращений, прыжков, отжиманий и других физических упражнений.

В конечном итоге игроки совершенствуются как в роли защитника – противодействия броску, так и нападающего – точный и быстрый бросок в корзину, который совершается спокойно и без лишних движений. Баскетболисты очень любят такие задания за возможность тренировки в малых группах (общение и взаимодействие) и отработки реально игровых ситуаций, занимаются активно и увлеченно. Возможность самостоятельного управления тренировочным процессом стимулирует интеллектуальную и физическую деятельность детей, учит юных баскетболистов быстро анализировать игровые условия в динамике и помогает искать способы решения двигательных и тактических задач.

Также отрабатываются различные тактические игровые ситуации, которые должны заканчиваться точным броском: «Два против одного», «Три против одного», «Два против двоих», «Три против двух» и т. д. с различными заданиями (на время, с ограничением технических приемов, состязание на звание «Лучшая пара», «Лучшая тройка», «Лучший защитник»), в том числе дети сами предлагают способы мотивации игроков: игра на отжимания, на «челноки» и др.

Следуя рекомендациям Пельменева В. К. (2000), в заключительной части тренировок юные баскетболисты бросают в корзину с различных

дистанций и положений, что, из-за выполнения бросков в состоянии утомления, приводит к закреплению навыка, а в последующих занятиях и учебных играх к улучшению результатов.

## 2.2 Развитие точности юных баскетболистов на уроках физической культуры

Таблиц 1.

### Содержание и технология урока

Этапы урока; задачи	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	УУД
Вводно-мотивацион-ный (3 мин) Сообщение темы урока, постановка учебных задач	Сообщение темы урока: - Обучение технике броска в кольцо одной рукой с места. - С какой техникой броска вы уже знакомы? - Какую учебную задачу обозначим на сегодняшнем уроке? - Какую последовательность действий определим для достижения данной цели?	Построение и приветствие. - Владеем техникой броска в кольцо двумя руками. - Создать пошаговый алгоритм выполнения двигательного навыка – броска мяча в кольцо. - подготовить необходимые группы мышц; - разучить последовательность движений в фазах броска; - рассмотреть ошибки при бросках мяча в кольцо.	Регулятивные (целеполагание как постановка учебной задачи) Регулятивные (планирование)
Подготовительный (10 мин) Развитие силы верхнего плечевого пояса, координационных способностей	- С чего начинаем осуществление плана? Учителю следует: - следить за осанкой; - следить за равномерным бегом; - следить за правильностью и точностью выполнения остановки. Игра «Салки мячом» (Повторение стойки баскетболиста, остановки, исходного положения перед броском). - Какие правила следует соблюдать в игре?	- Начать надо с упражнений для разминки мышц плечевого пояса. Выполнение действий: Ходьба. Бег в равномерном темпе. Приставной шаг правым боком и левым. Переход на ходьбу. Восстановление дыхания. - В игре нельзя пятнать того, кто правильно принимает стойку баскетболиста. Выполнение действий: Удержание мяча на лбу. Подбить мяч плечом, не поднимая рук.	Познавательные (логические) Коммуникативные Регулятивные (контроль, самоконтроль)

	<p>Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами.</p> <p>- Какие действия контроля будете осуществлять в ходе выполнения данных упражнений?</p>	<p>Перебрасывание мяча перед собой с одной руки на другую движением кисти.</p> <p>Вращение мяча вокруг коленей в полу- приседе;</p> <p>- шаг левой вращение вокруг левой ноги;</p> <p>- шаг правой, вращение вокруг п. ноги.</p> <p>И.П. - В положение наклона вперёд, одна рука на мяче, мяч на полу. Прокатить мяч вперёд, сделать вращательное движение согнутой рукой перекинуть из-за спины поймать мяч.</p> <p>И.П. - Упор лёжа</p> <p>– ноги на мяче</p> <p>– руки на мяче</p> <p>И.П.-Удерживая мяч у плеча, подбросить мяч вверх сделать несколько хлопков, поймать мяч в И.П.</p> <p>И.П.- тоже. Подбросить мяч вверх быстро выполнить упор присев, встать, поймать мяч в И.П.</p> <p>-Увеличить расстояние между руками, передавать мяч над головой.</p> <p>- Мяч удерживать на кисти.</p> <p>- Прокатить мяч вперёд, и быстро сделать вращательное движение кистью назад.</p> <p>- Стараться удержать равновесие.</p> <p>- Мяч выталкиваем ногами</p> <p>- При ловле мяча приседаем</p>	
<p>Основная часть (25 мин)</p> <p>Обучение технике броска в кольцо</p>	<p>- Какой второй пункт плана наших действий?</p> <p>Создание представления о броске;</p> <p>последовательность и структура движений в фазах броска:</p> <p>подготовительная фаза;</p> <p>основная фаза;</p> <p>завершающая фаза.</p> <p>Подводящие упражнения с мячом.</p>	<p>- Разучить последовательность движений в фазах броска</p> <p>Перекачивание мяча с ладонки на тыльную сторону кисти.</p> <p>Имитация броска в кольцо без мяча.</p> <p>Бросок с подкручиванием мяча указательным пальцем, стоя</p> <p>Тоже сидя.</p>	<p>Регулятивные (удержание цели)</p> <p>Познавательные (общеучебные)</p> <p>Регулятивные (контроль, самоконтроль)</p> <p>Познавательные (логические)</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Регулятивные (самооценка)</p>

	<p>- По иллюстрации на экране составьте алгоритм выполнения броска мяча в кольцо.</p> <p>- Сравните свой алгоритм с вариантом, представленным на мультимедийной установке.</p> <p>- Работая в группах по данному алгоритму, обратите внимание на основные требования при броске (приложение №3)</p>	<p>Тоже лёжа на спине.</p> <p>Выполнение броска над собой</p> <p>Бросок партнёру другая рука за спиной</p> <p>Обучающиеся создают алгоритм действия:</p> <p>1 шаг - Принять правильное И.П.</p> <p>2 шаг – Прицелиться.</p> <p>3 шаг – Подседание и опускание локтя.</p> <p>4 шаг - Разгибание ног и выпрямление руки в локтевом суставе.</p> <p>5 шаг - Активно согнуть вперёд лучезапястный сустав при выпуске мяча придать ему вращение за счёт указательного пальца.</p> <p>Дети выполняют:</p> <p>Бросок в кольцо с малого расстояния.</p> <p>2. Бросок мяча после отскока.</p> <p>Учащиеся сами анализируют: почему мяч не попал в кольцо, если не знают прибегают к помощи одноклассников, отмечают ошибки на листах.</p>	
<p>Заключительная часть. Рефлексия. (5 мин)</p> <p>Формирование оценочных умений.</p>	<p>- По оценочным листам назовите, какие ошибки встречались чаще всего?</p> <p>- Какие задачи поставим на перспективу?</p>	<p>Построение.</p> <p>Дети называют общие ошибки при бросках в кольцо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неумение сосредоточить внимание на цели.</li> <li>2. Слишком сильное вращение мяча.</li> <li>3. Не правильно выполнено И.П.</li> <li>4. Бросок выполнен слишком быстро и резко.</li> <li>5. Рука не выпрямляется в локтевом суставе.</li> <li>6. Отсутствие сопровождения мяча второй рукой.</li> <li>7. Броски со слишком низкой или слишком</li> </ol>	<p>Регулятивные (коррекция)</p>

		высокой траекторией. 8. Отсутствие работы ног. 9. Отсутствие обратного вращения мяча — мяч не скатывается с кончика указательного пальца.	
Домашнее задание (2 мин)	Задание по выбору обучающихся	Собрать информацию о местной команде по баскетболу среди женщин; Найти информацию из истории возникновения игры в баскетбол	Общеучебные (информационные)

Анализируя данный конспект урока (табл. 1), можно заметить, что на выполнение броска мяча в корзину было выделено примерно 7 – 8 минут от всего урока, отчего можно сделать вывод, что повысить точность очень сложно.

### **2.3 Развитие точности юных баскетболистов во внеурочной деятельности**

Комплекс упражнений для повышения точности штрафного броска:

1) Броски со средней дистанции без сопротивления со стороны других игроков. Баскетболист ведет мяч от центра площадки к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, после чего идет на подбор, в случае промаха со штрафной линии, игрок добивает мяч в кольцо, где был подобран мяч, далее вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

2) То же, что и упр. 1, но ведение начинается от лицевой линии площадки к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180.

3) Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска каждый. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее всех наберет 15-20-30 попаданий в кольцо.

4) Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков на скакалке, после чего сразу же осуществляет 10-15 штрафных бросков подряд, мячи подают другие игроки, чтобы не было остановок во время бросков.

5) Тренировка штрафных бросков двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает в кольцо, двое других снимают и подают мяч бросающему. Игрок получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.

6) Штрафные броски выполняются индивидуально под психологическим давлением: насмешки, неожиданные посторонние шумы, визуальные помехи и т.д.

7) Штрафные броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки до линии штрафного броска и совершают новую серию бросков одной рукой от плеча.

Комплекс упражнений для повышения точности средних (пятиметровых) бросков:

1) Броски в парах. Выполняется по десять бросков со средней дистанции. После каждого броска игрок делает рывок до центральной линии поля, задевает ее рукой и возвращается обратно на следующую точку, получая в руки мяч, который снял напарник, стоящий под кольцом.

2) Броски в парах до 20 (30 или 50) попаданий. Игрок выполняет бросок со средней дистанции, подбирает мяч и возвращает его партнеру. Проводится в виде соревнования: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий, проигравшие пары выполняют отжимания.

3) Броски со средней дистанции без сопротивления со стороны других игроков. Баскетболист ведет мяч от лицевой линии и бросок выполняется с поворотом на 180 с расстояния 5-6 м, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением направляется к линии штрафного броска, после чего вновь с ведением идет до точки броска, повторяя упражнение. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

4) Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после кувырка вперед с мячом в руках.

5) Бросок по кольцу с дистанции 4-5 м после двух ускорений по лицевой линии с мячом в руках.

6) Выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается 5 точек. Игрок совершает 5 бросков в прыжке с каждой точки и после каждой серии из 5 бросков совершает 2 штрафных броска.

Комплекс упражнений для повышения точности дальних (трехочковых) бросков:

1) Броски в прыжке с дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение от лицевой линии к препятствию, перед которым резко останавливается и бросает по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия - высокие банкетки или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 30 мячей.

2) Броски в четверках - двумя мячами, в радиусе 6,25-7 м от кольца размечается 5-7 точек по 5 попаданий с каждой. После совершения попаданий, в четверке меняются те, кто бросает и те, кто подбирает мяч. Упражнение выполняется в быстром темпе.

3) Броски в парах с дальней дистанции после длинной передачи. Партнеры стоят в разных углах одной лицевой линии. Первый игрок начинает ускорение до трехочковой линии, а второй игрок совершает дальнюю передачу в зону трехочковой линии, первый игрок подбирает свой мяч и сразу выполняет бросок после приема мяча, без удара в пол.

4) Броски в парах после короткого ведения по дистанции. Первый игрок получает мяч, обводит препятствие (стул) и после 2-3 ударов выполняет бросок в максимально высоком прыжке. Второй игрок, подобрав мяч у щита, возвращает его первому игроку в исходное положение. Смена положения

игроков происходит после 10 бросков. По сигналу тренера игроки начинают обводить препятствие, с другой стороны.

5) Броски в парах одним мячом, в радиусе 6,25-7 м размечается 5 точек. Игрок совершает по 40 бросков, точку нужно сменять после каждого броска. Смена ролей игроков происходит после попадания всех мячей в кольцо.

б) Дальние броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снимают мячи и отдают пас бросающему игроку, не позволяя делать тому пауз. Затем происходит смена ролей игроков. Каждый баскетболист в тройке должен совершить 2 подхода и считать количество попаданий.

#### **2.4 Сравнительный анализ точности у юных баскетболистов**

Мы провели эксперимент, который заключался в проверке точности броска в корзину у юных баскетболистов, возраста 10-12 лет с дистанции штрафного броска (5,80 м от лицевой линии). Результаты показали значительную разницу между баскетболистами, которые занимаются только по школьной программе и теми, кто занимается во внеурочное время.

1. Средний результат попаданий:

$$X = \frac{X_1 + X_2 + X_3 \dots + X_N}{N} = \frac{\sum X}{N}$$

где  $\sum X$  – сумма результатов в группе,  $N$  – число баскетболистов в группе.

Итого у нас получились такие результаты:

1. У юных баскетболистов, занимающихся только по школьной программе, средний результат попаданий равен 4,1 из 10;

2. У юных баскетболистов, занимающихся во внеурочное время, средний результат попаданий равен 7,1 из 10.

Отсюда следует, что благодаря методикам, подобранным специально для юных баскетболистов во внеурочной деятельности намного результативнее, нежели школьная программа. Помимо методик, можно выделить то, сколько времени тратится на изучение и совершенствование точности броска в корзину и цифры так же имеют большую разницу, когда на уроках физической культуры на это тратят примерно 15 минут от всего урока, во время тренировочного процесса на точность броска тратят примерно 35 минут от всего времени тренировки, но не будем забывать о том, что помимо методики развития точности броска, во внеурочной деятельности присутствует игровой процесс, который занимает около половины всей тренировки, где целью является забросить как можно больше мячей в корзину соперника, тем самым юные баскетболисты так же оттачивают свои навыки броска.

## Список литературы

1. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климакова р.В., Кузьмичева Е.В.  
Подвижные игры.  
Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ссузов физической культуры. – М: ТВТ Дивизион, 2014. – 282 с., ил.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 249 с., ил.
3. Рекомендации по работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет: Методическое пособие под ред. Е.Я.Гомельского. – М.: Баскетбольная Академия олимпийских чемпионов братьев Гомельских, 2009. – 92 с., ил.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100с.
5. Бусета Х.М. Баскетбол для молодых игроков. /Руководство для тренеров. – М.: РФБ, 2007. – 31 с., ил.
6. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Учебное пособие. Томск, 2009.
7. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
8. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.

9. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения.  
М. АСТ. Астрель.  
2006. 216 с.
10. Лепешкин А.В. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М.,  
Советский спорт. 2011.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное  
пособие для  
студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр  
«Академия». 2008.
12. Орехов А.А. Баскетбол. Техника броска. Учебно-методическое  
пособие. Москва, 2007.
13. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ  
ФИБА 2014.
14. Сидякин А.И, Е.Я. Гомельский. Техника исполнения броска в  
прыжке. Методические  
рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
15. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в  
баскетболе: обучение и  
совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
16. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное  
пособие. С-П. 2000.  
58 с.
17. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С.  
Нестеровского. –  
М.: Академия, 2004. – 336 с.
18. Баскетбол: Пер. с фр./ Л. Легран, М. Ра.-М. : ООО «Издательство  
АСТ» : ООО  
«Издательство Астрель», 2004. – 47[1] с.: ил.
19. Гомельский В. НБА /В. Гомельский// Изд.: Городец, 2007.-224 с.

- 20.Ольхов, С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов  
высокой  
квалификации / С.С. Ольхов, Т.Г. Ольхова // Физическая культура:  
воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. –  
2006. – N 2. – С. 32-34.
- 21.Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н..  
Игры в тренировке  
баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им.  
П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
- 22.Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической  
подготовке  
баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ  
КузГТУ, 2007. – 112 с.
- 23.Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное  
пособие /Е.Р. Яхонтов.  
3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров  
по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
- 24.Хол Виссел. Баскетбол. Шаги к успеху. /В. Хол// Учебное пособие.  
Изд.: АСТ, 2009.- 240 с.
- 25.А.Я. Гомельский "Управление командой". 2005 год.

## Приложение

Сводный протокол № 1 тестирования (штрафной бросок)  
результативности группы, занимающихся по школьной программе

Ребенок	Исходные данные броска одной рукой
Ребенок 1	4
Ребенок 2	4
Ребенок 3	3
Ребенок 4	4
Ребенок 5	5
Ребенок 6	4
Ребенок 7	3
Ребенок 8	5
Ребенок 9	4
Ребенок 10	5

Сводный протокол № 2 тестирования (штрафной бросок)  
результативности группы, занимающихся во внеурочное время

Ребенок	Исходные данные броска одной рукой
Ребенок 1	7
Ребенок 2	8
Ребенок 3	6
Ребенок 4	8
Ребенок 5	7
Ребенок 6	7
Ребенок 7	8
Ребенок 8	7
Ребенок 9	7
Ребенок 10	6