Первоуральское муниципальное автономное образовательное

учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**НА ТЕМУ**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ»**

Составитель: Сотников В.А.,

тренер-преподаватель

отделения игровых видов

г. Первоуральск

2024 г.

**АННОТАЦИЯ**

Методическая разработка предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ и учителей физической культуры в общеобразовательных школах для использования материала в учебно-тренировочных занятиях и на уроках при изучении темы «Баскетбол». Это обусловлено тем, что применение игрового метода в физическом воспитании юных баскетболистов играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности.

В методической разработке рассмотрены теоретические и практические аспекты игрового метода, а так же комплекс подвижных игр. Данный комплекс подходят для спортивно-оздоровительных групп, возраст обучающихся 8-9 лет.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение……………...……………………………………………….………......4

Глава I.Характеристика занятий баскетболом……………..…………………..5

Глава II. Значение подвижных игр в развитии юных баскетболистов……....7

Глава III.Комплекс подвижных игр…………………………………………….11

Заключение…………………………………………………….…………..……..16

Список использованной литературы…………………………..…………....….17

**ВВЕДЕНИЕ**

Игровой метод на учебно-тренировочных занятиях спортивно-оздоровительных групп является одним из важных средств комплексного развития детей. Его характерной особенностью является сложность воздействия на организм и со всех сторон: игра одновременно осуществляет физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная активность и положительные эмоции, усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Неожиданные ситуации, возникающие в игре, обучают детей использовать приобретенные моторные навыки целесообразно. В подвижных играх созданы самые благоприятные условия для развития физических качеств юных спортсменов.

**Объект работы –** обучающиеся спортивно-оздоровительной группы (8-9 лет)

**Предмет работы –** процесс использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях.

**Целью** данной работы является разработать комплекс подвижных игр, способствующих развитию двигательных навыков и технической подготовленности юных баскетболистов. В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи**:

- дать характеристику занятий баскетболом;

- изучить значение подвижных игр в развитии юных баскетболистов;

- разработать комплекс подвижных игр для юных баскетболистов

**Теоретическую и методологическую основу** разработки составили труды отечественных и российских тренеров, таких как А.Я. Гомельский (Заслуженный тренер СССР), Е.Я. Гомельский (заслуженный тренер РСФСР, СССР, автор нескольких статей и методических пособий для тренеров, работающих с резервом баскетбола), Е.Р. Яхонтов (заслуженный тренер России, доктор педагогических наук)

**Научная новизна:** разработан комплекс подвижных игр, способствующих развитию двигательных навыков и технической подготовленности юных баскетболистов.

**Практическая значимость** работы состоит в том, что комплекс подвижных игр может быть использован тренерами-преподавателями спортивных школ, учителями физической культуры, а так же при написании дополнительных общеобразовательных программ.

Методическая разработка состоит из аннотации, введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы.

**Глава I. Характеристика занятий баскетболом**

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи сэкономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищногоэффекта и благоприятному воздействию на организм человека. Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Баскетбол оказывает положительное влияние не только на физическое и умственное развитие, но и формирует личность в целом. Наряду с влиянием на здоровье, занятия баскетболом развивают волевой характер, самообладание и устойчивую психику. Процесс соревнования приводит к мотивации поиска креативных решений в трудных ситуациях. Командная игра способствует развитию тактики на пути к цели, улучшает коммуникабельность и инициативность личности. Систематические тренировки ведут также к формированию самостоятельности, настойчивости и целеустремлённости.

Дети, занимающиеся в секции баскетбола, воспитывают у себя такие черты характера, как выдержка, сила воли, дисциплинированность, смелость, настойчивость и самообладание. Они дорожат временем.Занятия баскетболом способствуют так же воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам и соперникам в игре, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

**Глава II. Значение подвижных игр в развитии юных баскетболистов**

Игровые методы обучения детей относятся к деятельности комплексного характера. Они содержат массу различных движений - от бега и прыжков до борьбы и схваток. Порой игровому методу присущи оговоренные заранее строго определенные действия одного типа.

Игра имеет свои специфические особенности, отличающие еѐ от других видов деятельности, она возникает и проводится, если обеспечены особые динамические условия: пространство и время, внешний или внутренний побудитель, сам индивидуум с его возможностями, устремлениями, установками, интересами, потребностями.

В настоящее время игры, в которых используются естественные движения человека (бег, ходьба, прыжки, метания) принято называть подвижными. При этом специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу, при использовании которого создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по определенным правилам.

В педагогической практике, как правило, используется два основных вида собственно подвижных (иногда их называют элементарными) игр: коллективные (командные) и индивидуальные (одиночные) игры. Коллективные подвижные игры делят на две большие группы без разделения на команды, которые, в свою очередь делятся на игры с водящим и без водящего; и с разделением на команды, которые включают игры с контактом (единоборством) и без контакта (без вступления в единоборство с противником).

Значение подвижных игр чрезвычайно важно для развития целого ряда физических качеств: скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требуют от участников ускорения - быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на разные сигналы.

Постоянно изменяющаяся среда игры, которая требует от участников быстрого перехода от одного действия к другому, способствует развитию ловкости. Игры с ориентацией скорости и силы усиливают силу. Обучение выносливости облегчается играми с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной активностью, связанными со значительным расходом сил и энергии. Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

Подвижные игры носят в основном коллективный характер и, таким образом, вызывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. Они помогают развитию самосознания в связи с различными задачами, возникающими в процессе игры, которые требуют своевременной оценки ситуации, принятия решений и ее реализации.

Правила игры способствуют воспитанию дисциплины, честности, выносливости. В зависимости от роли игрока развиваются организационные навыки.

В играх способность правильно оценивать пространственные и временные отношения развивается и быстро и точно реагирует на текущую ситуацию в часто меняющейся среде.

Игры с объектами (мячи, конусы) способствуют улучшению чувствительности кожи и тактильной и мышечной моторики, улучшают двигательные функции рук и пальцев (особенно для маленьких детей). Подвижные игры увеличивают функциональную активность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, респираторную и другие системы организма, участвуют в динамичной работе различных больших и малых мышц тела, повышают подвижность суставов.

Под влиянием движений в игре активируются все аспекты метаболизма (углеводы, белки, жиры и минералы). Мышечная работа стимулирует работу эндокринных желез. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией игрового процесса.

Игра оказывает огромное влияние на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение сопоставлять, анализировать, делать выводы и обобщать. Подвижные игры способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в спорте.

Итак, подвижные игры имеют воспитательное, образовательное, оздоровительное значение и занимают огромное место в жизни юных спортсменов.

**Глава III.Комплекс подвижных игр**

Подвижные игры представляют собой игры с использованием разнообразных видов движений: бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством.

1. «Пятнашки».

Цель: развитие быстроты движений, координации, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков: 5-10 человек

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения – гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.

Методические указания. Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков.

2. «Совушка»

Цель: развитие координации и равновесия.

Количество: вся группа.

Инструкция. Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится.

Методические указания: останавливаться в позе, предложенной инструктором: стоять на одном колене, носках, образовав пары, в приседе и т. д.

3. «Наседка и стервятник» (рис. 1)

Цель: развитие быстроты движений, координации, передвижение в защитной стойке, сообразительности.

Количество игроков: 10-15 человек

Инструкция. Среди детей выбираются обучающиеся на роль «стервятника» и «наседки». В одну колонну за наседкой выстраиваются остальные обучающиеся. По сигналу «стервятник» пытается схватить последнего в цепи, при этом «наседка», передвигаясь в защитной стойке, преграждает путь.



Рис.1

4. «Вирус»

Цель: развитие быстроты движений, выносливости, координации.

Количество игроков: вся группа.

Инструкция. Выбираются 2-3 человека из группы, надевают манишки одного цвета и берут один мяч. По сигналу, передавая мяч, им необходимо не используя ведение и руководствуясь правилами баскетбола, засалить остальных участников игры, не выпуская мяч из рук. Задетый мячом обучающийся надевает манишку и помогает ловить остальных.

Методические указания. Продолжительность игры зависит от количества «пойманных» обучающихся.

5. "Третий лишний" (рис.2)

Цель: развитие ловкости, быстроты движения, умение ориентироваться в пространстве.

Количество: вся группа

Инструкция: Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удается запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Методические указания: Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.



Рис.2.

6. «Мяч соседу» (рис.3)

Цель: развитие ловкости, координации, внимания

Количество: вся группа.

Инструкция: Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу тренера игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается.

Методические указания: игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

Рис.3

7.«Достань конус»

Цель: развитие дисциплины, внимания ловкости, основы техники защиты в баскетболе

Количество: вся группа.

Инструкция. Один обучающийся исполняет роль нападающего, второй защищает конус. Цель нападающего - используя обманные движения, обойти защитника и забрать конус. Защитник при этом должен оказывать противодействие нападающему, не давая добраться до конуса и не нарушая правил баскетбола

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подвижные игры имеют огромное значение в интеллектуальном и физическом развитии спортсменов. Разные подвижные игры помогают развивать разные группы мышц тела, координацию движений, содействуют развитию речи и мышления.

Применение подвижных игр позволяет усилить возможности педагогических действий, способствуя удачному формированию актуально нужных двигательных умений и способностей, системы познаний, психологических и моральных свойств личности, универсальных учебных действий.

Продуктивность процесса физического воспитания в системе образования напрямую связана с увеличением творческой инициативы, самостоятельности, расширением средств физической культуры, удовлетворением актуальных потребностей личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Все эти задачи с успехом могут решать подвижные игры в силу своей универсальности, простоты, доступности, высокой эмоциональной привлекательности.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю. М. Портнова.-М.: Физкультура и Спорт, 1998.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пос. [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Кортоков. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., 1994
4. Жуков М.П. Подвижные игры [Текст] /М.П. Жуков: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦЭНАС, 2016.
6. Подвижные игры [Текст]: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2013.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; под ред. Ю.Д.Же­лезняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., Издатель­ский центр «Академия», 2004;