

Негосударственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Нижегородский экономико-технологический колледж

Методическая разработка
«Проектирование специальной физической подготовки студентов на
уроках физической культуры по разделу «Баскетбол»»

Подготовил: преподаватель
физической культуры 1 категории
Федотов Виктор Корнилович

Нижний Новгород
2010

Содержание

I. Введение.....	3
II. Актуальность.....	5
III. Обзор литературы	7
IV. Проектирование специальной физической подготовки	9
4.1 Средства специальной физической подготовки	9
4.1.1. Развитие силы	9
4.1.2. Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести	11
4.1.3. Развитие быстроты	13
4.1.4. Развитие выносливости	14
4.1.5. Развитие ловкости	15
4.1.6. Развитие координационных способностей	16
4.2 Проект специальной физической подготовки	23
V. Заключение	24
Список использованной литературы	25
Приложения к работе	26

I. Введение.

В современной жизни всё больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижения высоких результатов, а на оздоровление широких масс населения.

Для решения этой задачи в условиях обучения в средне - специального заведения наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры, среди которых наиболее динамичным является баскетбол. Именно он больше способствует развитию двигательных навыков учащихся и направлен на активацию действий, как на падении, так и в защите.

Будучи командной, эта игра является не только средством физического развития молодёжи, но и ее воспитания. 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. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Обучению баскетболу на уроках физической культуры отводится значительное место на всех семестрах учебных курсов, а именно 26 часов на первом курсе. Преподаватели цикловой комиссии Физической культуры и ОБЖ разработали программу по физической культуре, адаптированную к учебному процессу колледжа, на основе примерной программы учебной дисциплины для средних специальных учебных заведений Министерства образования Российской Федерации Института проблем развития среднего профессионального образования 2003 года.

В требованиях к обучению баскетболу указано, что студент **должен знать:**

- правила игры;

Студент **должен уметь** использовать теоретические знания на практике, а именно:

- выполнять ведение мяча;
- выполнять броски в кольцо;
- выполнять разнообразные передачи.

В современной методике существует множество образовательных технологий для выполнения требований программы, учитывая разный уровень подготовки, поступивших студентов оптимально подходит проект, который позволяет проследить и спрогнозировать уровень развития двигательных навыков.

Данная работа включает в себя несколько разделов:

- проектирование упражнений для развития силы, быстроты, скоростно-силовой подготовки, ловкости;
- описание упражнений для развития двигательных качеств со схематичным изображением;
- диагностику физической подготовки учащихся;
- диагностики результатов сформированности двигательных навыков в диаграммах, а также выводов по данному проекту.

Данная методическая работа могла бы быть использована преподавателем физической культуры при обучении баскетболу в средних специальных учебных заведениях.

II. Актуальность.

Целью обучения командным спортивным играм является реализация физической подготовленности через физические упражнения, развитие физических качеств и воспитание физической культуры ученика.

Для выполнения этой цели реализуются следующие задачи:

1. Образовательные (обучение правилам игры, техники и тактики ведения игры, формирование знаний физиологии и гигиены человека)
2. Воспитательные (воспитание ответственности, чувство коллективизма, потребности самостоятельной работы над своей физической формой, адекватной самооценки, мотивации к здоровому образу жизни)
3. Развивающие (ловкости, выносливости, стрессоустойчивости).

В процессе обучения отслеживается динамика сформированности развития двигательных навыков. Для этого используется мониторинг. Мониторинг позволяет учителю корректировать методику обучения спортивной игре, а именно индивидуализировать подход к выбору и сочетаемости упражнений, учитывая физические возможности ученика и физической подготовки с момента поступления ученика в учебное заведение и на протяжении выбранного раздела занятий. Учитывая различные уровни физической подготовки поступивших студентов, проводится диагностика стартового уровня, которая позволяет выявить уровневое несоответствие. Наша задача - способствовать повышению уровня каждого студента относительно своего исходного. Поддерживать интерес к игре поощрением за сделанный прогресс, что мотивирует дальнейшее обучение. Преподаватель планирует работу, прогнозируя результат каждого обучаемого, делая промежуточные замеры. Измерительным материалом данного проекта являются учащиеся первого курса группы №12 специальность «Финансы» (по отраслям).

На момент поступления при диагностике этой группы было выявлено (на сентябрь):

- 4 ученика - низкий уровень
- 10 учеников - средний уровень

- 4 ученика - высокий уровень

В течение года наблюдалась положительная динамика результата (июнь):

- 7 учеников - высокий уровень
- 11 учеников - средний уровень
- 1 ученик - низкий уровень

Построение графиков, отражающих результаты сформированности двигательных навыков, дает возможность анализировать учебный процесс и прогнозировать дальнейший результат.

III. Обзор литературы

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Техника игры в баскетбол разнообразна. Все технические приёмы являются важнейшими для баскетбола: от точности передач их быстроты, от техники ведения мяча, от точности броска, в конечном счете, зависит от успеха в игре. Уровень обучаемости и развития этих элементов игры посредством упражнений повысит уровень физического развития обучаемых студентов (Портнов Ю.М., 1997).

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах (Джон Р., Вуден, 1987).

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические

материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте
(Зельдович Т., Кераминас С, 1964)

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников (Туркулов Б.Н., 1993)

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (Кофман Л.Б., 1998).

IV. Проектирование специальной физической подготовки

4.1 Средства специальной физической подготовки

Для разработки проекта СФП необходимо:

1. Подобрать средства.
2. Определить нагрузку для этих средств.
3. Распределить тренировочные занятия по времени.

Для развития двигательных качеств используются следующие упражнения:

1. Упражнения для развития силовых способностей.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, прыгучести
3. Упражнения для развития скорости.
4. Упражнения для развития быстроты.
5. Упражнения для развития выносливости.
6. Упражнения для развития ловкости.

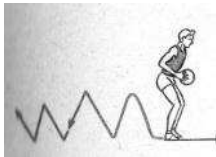
Описание упражнений:

4.1.1. Развитие силы мышц.

- 1.1 Круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в медленном и быстром темпе с различными положением рук в движении.
- 1.2 Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и постепенно одной рукой.
- 1.3 Передвижение на руках в упоре по кругу, ноги на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами, тоже с хлопками в ладони.
- 1.4 Передвижение на руках, ноги удерживает партнер.
- 1.5 Передача набивного мяча от груди в парах.
- 1.6 Прыжки толчками обеими ногами через барьер из гимнастических скамеек и обручей.
- 1.7 Жим штанги, лежа на спине.
- 1.8 Броски набивного мяча вверх и ловля.
- 1.9 Передачи от груди, от головы в парах.
- 1.10 Передача набивного мяча в стену на скорость
- 1.11 Ловля подброшенного мяча, прыжок через барьеры.

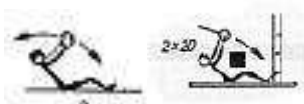


1.12 Передвижение в защитной стойке с набивным мячом.



1.13 Передача мяча от головы, сидя на скамейках (учащиеся располагаются сидя на скамейках лицом друг к другу)

1.14 Лежа на полу, на коврике, поднятие и опускание набивного мяча.



1.15 Гонки в упряжках на войлочных волокушах. Это упражнение можно использовать как эстафету. Его выполняют четыре команды. В целях безопасности гонки проводят по прямой. Вариант: перемещение волокуши с партнером двумя учащимися.



4.1.2. Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей является прыгучесть.

2.1 Из исходного положения лежа на спине, руки с баскетбольным мячом, приподняться и достать мячом носки ног. Медленно вернуться в исходное положение. Рис

2.2 Упражнение со скакалкой.

2.3 Из исходного положения подбросить мяч вверх и хлопнуть перед собой в ладони потом поймать мяч.

2.4 Из исходного положения подбросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч.

2.5 Скоростная передача мяча в стену с 2-3м

2.6 Прыжки с набивным мячом через скамейку.

2.7 Из исходного положения подбросить мяч вверх, прыгнуть через скамейку и поймать мяч.

Приседания и резкое выпрямление ноги с взмахом рук.

2.10 То же, с прыжком вверх без предмета и удерживания в руках набивного мяча.

2.11 Приседание на одной ноге с помощью партнера, удерживаясь за руки.

2.12 Броски набивного мяча над собой, и в парах в прыжке. То же у стены.

2.13 Продвижение подскоками на одной ноге и прыжками на обеих ногах по залу лицом вперёд, спиной вперёд, боком.

2.14 То же, но партнёр надавливает сзади на плечи.

2.15 Прыжки на обеих и на одной ноге через гимнастические скамейки, набивные мячи.

2.16 Многоскоки на одной и обеих ногах, на дальность (группами).

2.17 Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета, ориентира с места и с разбега, отталкиваясь одной и обеими ногами.

2.18 Выполнение прыжка с места или короткого разбега.

2.19 Выполнение прыжка с высоко поднятыми руками.

2.20 Прыжки с набивным мячом через скамейку (барьеры)

- 2.21 Неоднократные повторения прыжков с набивным мячом.
- 2.22 Прыжки со штангой.
- 2.23 Приседание со штангой.

4.1.3. Развитие быстроты

Основными средствами развития быстроты в баскетболе является скоростные упражнения, выполняемые со скоростью с мячом и без мяча.

3.1 Бег за лидером без разгона.

3.2 Челночный бег.

3.3 Ведение мяча с изменением направления и сменой рук.

3.4 Бег змейкой, через ориентиры с высоким и низким отскоком мяча при ведении левой и правой рукой.

3.5 Упражнения в движении восьмеркой.

3.6 Передача мяча двумя руками снизу.(12-14 раз)

3.7 Передача мяча двумя руками сверху и ловля в прыжке.

3.8 Передача мяча от груди с отскоком от пола.

3.9 Передача набивного мяча из руки в руку на расстоянии 4-5 метров.

3.10 Передача мяча в стену на скорость.

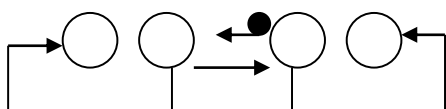
3.11 Передача мяча из руки в руку с подбрасыванием вверх на 1-5 метров с траекторией.

3.12 Выполнить хлопки в ладоши над и под мячом поймав его.(10-12 раз)

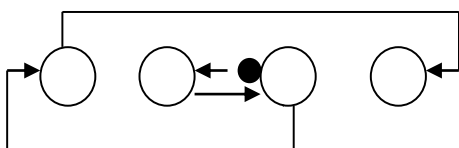
3.13 Передача в шеренгах двумя мячами.

3.14 Передача двумя мячами по диагонали (учащиеся стоят в шеренгах лицом друг к другу и передают мячи друг другу через одного).

3.15 Передача мяча в колоннах в движении. (Движение осуществляется назад)



3.16 Передача мяча в колоннах в движении (движение осуществляется вперед в колонну напротив).



3.17 Передача мяча в движении стоя в четырех колоннах.

4.1.4. Развитие выносливости

4.1 Поднимание туловища с мячом в руках из положения, лежа на спине, ноги закреплены.

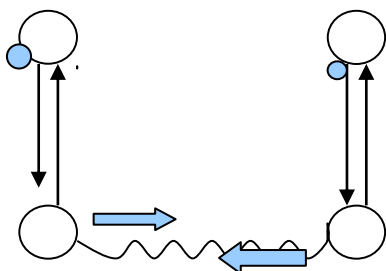
4.2 Броски мяча в баскетбольное кольцо, двумя руками сверху.

4.3 Подтягивания на наклонной гимнастической скамейке из положения на спине.

4.4 Передача двумя мячами.

4.5 Передача в движении в тройках.

4.6 Передача в тройках двумя мячами



4.7 Сидя на мяче, руки на мяче сбоку прыжки в приседе. Выполнять до небольшой усталости (Рис 1.)

4.8 Исходное положение, лежа на спине, мяч между ступней медленно поднимать и опускать ноги (Рис 2).



Рис. 1



Рис. 2

4.9 Подвижные игры на развитие скоростной выносливости (Перехвати мяч).

Участники игры распределяются на команды по пять человек: три игрока выполняют передачи мяча друг другу, а два — стараются перехватить мяч или отнять мяч у соперника. Игра ведётся на четверти баскетбольной площадки. Игрок, сумевший перехватить мяч или коснуться его рукой, заслуживает 1 премиальное очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила ведения или перехвата мяча, получает 1 штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков за перехваты мяча (за вычетом штрафных очков).

4.1.5 Развитие ловкости

Ловкость - это качества, в котором органически сочетаются проявления высокого уровня силы и быстроты с координацией движения и их точностью.

Упражнения для развития ловкости.

5.1 Стоя в шеренгах лицом к друг другу по сигналу, учащиеся выполняют встречные движения рук к мячу, стоя на месте. То же после шага на ногу.

5.2 Стоя в шеренгах, учащийся выполняет передачу мяча из руки в руку вокруг поясницы, с последующей передачей мяча в противоположную сторону.

5.3 То же но с приближением шагом к противоположной шеренге и обеганием на исходную позицию.

5.4 Передача мяча в парах стоя друг к другу правым боком (12-14 раз) следить за траекторией мяча мяч не терять. Темп выполнения средний.

5.5 Передача мяча в парах в движении.

5.6 Ведение и передача мяча с поворотом к партнеру.

5.7 Салки с мячом.

5.8 Ведение и выбивание мяча партнером сбоку.

5.9 Обводка, стоя со следующим броском.

5.10 Передача мяча в стену из-за спины.

5.11 Броски мяча после обводки.

5.12 Броски мяча после двойного шага.

5.13 Шагом вперед. Двигаться прямо, пронеся мяч между ногами слева направо и справа налево.

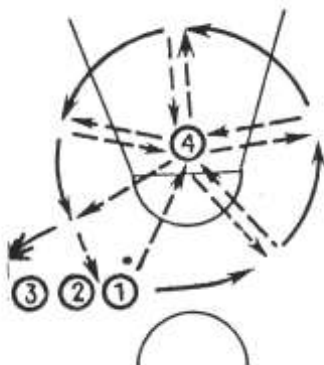
5.14 «Хлопок по бедрам». Стоя прямо удерживая мяч обеими руками впереди у пояса. Кистевыми движениями подбросить мяч до уровня головы, хлопнуть по бедрам и вновь поймать мяч у пояса. Продолжать подбрасывать мяч и стараться выполнить максимально возможное количество хлопков, ни давая мячу упасть на пол.

5.15 «Арка» мяч удерживают обеими руками за спиной на уровне пояса. Подбросить мяч движениями кистей так чтобы он перелетел над головой вперед. Поймать мяч обоими руками впереди. Упражнение выполняется на

месте и в движении. При выполнении упражнения стараться не наклоняться вперед.

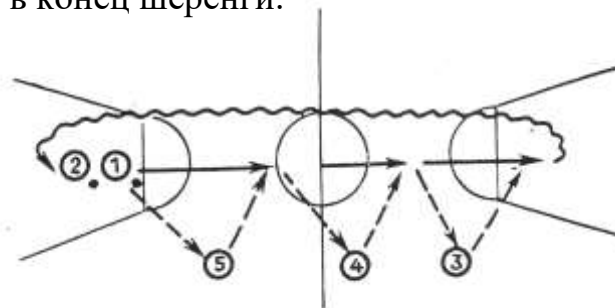
5.16 Игровые упражнения.

Игровые упражнения



Игроки становятся в одну шеренгу на середине площадки, ближе к боковой линии, лицом к щиту. Игрок 4 занимает место на линии штрафного броска. Игрок 1 передает мяч игроку 4 и начинает обегать его вокруг по дуге. Игрок 4 получив мяч, вновь передает его игроку 1, который тут же передает его обратно. Таким образом, приемы передачи мяча между игроками 1 и 4 ведется до тех пор, пока игрок 1 по дуге не обегит игрока 4. Выполнение упражнения, игрок 1 передает мяч игроку 2, а сам занимает место игрока 4, который, в свою очередь, становится в конец шеренги.

5.17



Занимающиеся располагаются, как показано на рисунке. Игрок 1 передает мяч игроку 5 и бежит по прямой. Игрок 5 получив мяч, в движении делает два шага и отдает мяч игроку 4 и т.д. Через определенное время игроки 3,4,5 заменяются другими игроками.

5.18



Игрок 1 отдает мяч игроку 3 и обегает по прямой. Игрок 3, получив мяч, отдает его игроку 1 и встает за игроком 2. Игрок 1, получив мяч в движении, делает два шага и отдает мяч игроку 4, который вновь возвращает его игроку 1, а сам налево.

4.1.6. Развитие координационных способностей

6.1 Жонглирование с мячом стоя в шеренгах.

6.2 Жонглирование с двумя мячами в парах. Движение, стоя боком друг к другу.

6.3 Передача ловля мяча поворот ведение мяча.

6.4 Ведение мяча остановка в шаге, прыжком поворот вперед назад, передача в шеренгу на ходу.

6.5 Броски мяча в кольцо с места: прямо, под углом 45 градусов к центру слева и справа от кольца.

6.6 Штрафной бросок.

6.7 Броски мяча после ведения и остановки.

6.8 «**Не гляди на мяч**». У каждого занимающегося в руках баскетбольный мяч. Все мячи пронумерованы. Нумерация мячей имеет большое значение. Каждый занимающийся знает номер своего мяча. При потере мячей во время занятий сразу несколькими занимающимися или при подборе после отскока от щита или кольца мячей, совершенно одинаковых по цвету и размеру, каждый занимающийся мгновенно берет свой мяч. Нет потери рабочего времени, не портится настроение занимающихся, нет споров между учащимися из-за мяча, не отвлекается по пустякам учитель.

6.9 Эстафета по штрафным кругам.



6.10 Подводящая игра «Баскетбольная дорожка»

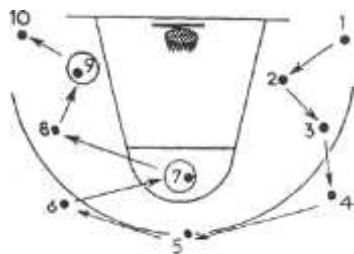


Рис. 5

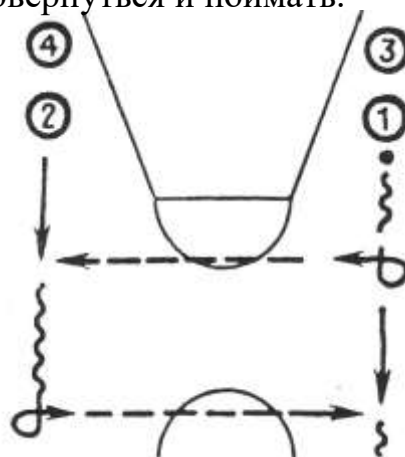
Игроки выполняют броски мяча в корзину с 10 точек с очередностью, определённой учителем. Расположение точек для броска мяча в корзину от урока к уроку может варьироваться, только местоположение точки 7 неизменно. Из этих 10 точек учитель выбирает одну или две «горячие» **точки**.

Каждый забитый мяч — это 2 очка в копилку игрока. На один бросок мяча с точки дают одну попытку. Затем игрок переходит на другую по очередности точку. Броски мяча с 6-метровой линии в случае попадания в корзину дают право на дополнительный подобный бросок с горячей точки. В случае промаха после броска мяча в корзину с горячей точки выполнение серии бросков прекращается, набранные ранее очки снимаются, и игрок возвращается для продолжения игры на первую точку. С повышением уровня подготовленности игроков количество горячих точек можно увеличивать.

- 6.11 Подводящая игра: «Баскетбольная корзина».
- 6.12 Ведение мяча на месте вокруг ног.
- 6.13 Ведение мяча восьмерка между ног (на месте).
- 6.14 Ведение мяча сидя на полу, или стоя на коленях (на месте).
- 6.15 Руки вытянуты перед грудью, в каждой по мячу, одновременно оба мяча подбросить вверх и поймать.
- 6.16 В положении выпада правой (левой), ноги вперед подбрасывать мяч из одной руки в другую под ногами.
- 6.17 С ведением мяча сесть на пол и встать, не прекращая ведения мяча.
- 6.18 Ведение двух мячей правой и левой рукой одновременно.
- 6.19 Подбросить мяч вверх (невысоко) и поймать за спиной.
- 6.20 «Лягушка» Стойка ноги врозь. Наклониться, пропустить мяч между ногами назад, подбросить вверх, быстро повернуться и поймать.

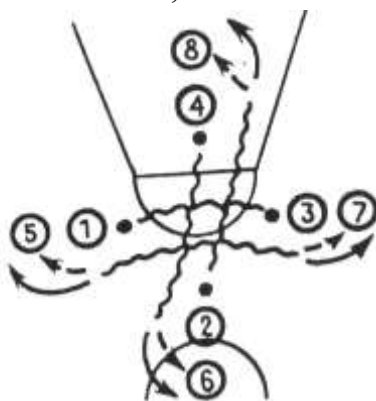
Примерные игровые упражнения

6.20 Игровые упражнения «Бычок»



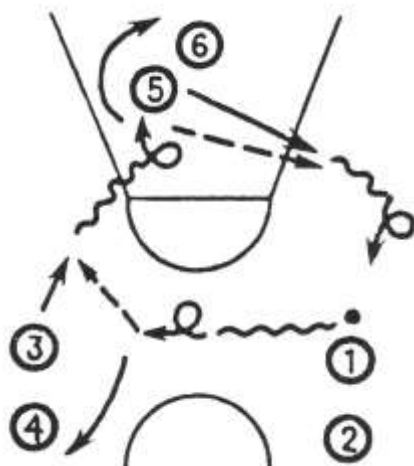
Игрок 1 начинает ведение мяча, делает остановку, выполняет поворот и передает игроку 2 мяч, который передвигается параллельно. Получив мяч, игрок 2 ведет его, останавливается, выполняет поворот и передает мяч игроку 1 и т.д.

6.21

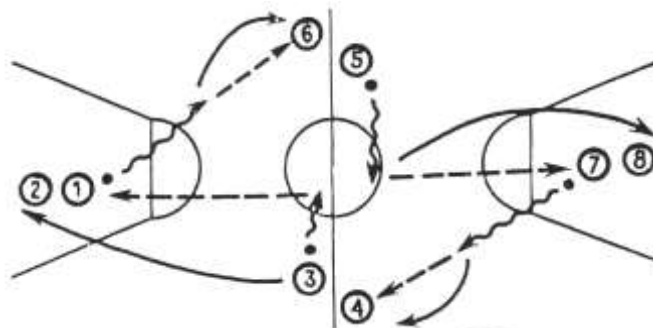


Игроки построены в четыре колонны у направляющих по мячу. По сигналу направляющие начинают ведение в центр квадрата выполняют остановку, делают поворот и отдают мяч впереди стоящему своей колонны.

6.22

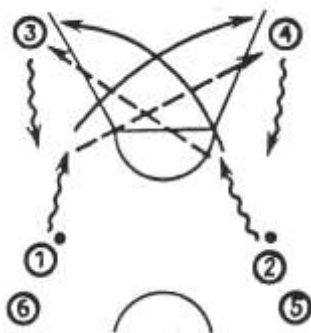


6.24



Игроки построены в четыре колонны. Игроки 1,3,5,7 – с мячами. По сигналу они начинают ведение мяча, а затем игрок 3 передает мяч игроку 2; Игрок 1-6-ому; игрок 5-8-ому; игрок 7-4-ому, а сами становятся в те колонны, куда передали мяч и т. д.

6.25



Игроки разбиваются на четыре группы. Игроки 1 и 2 одновременно ведут мячи, игроки 3 и 4 когда ведущий мяч находится от них в 3-4 метрах, поднимают руки. Ведущий мяч, как только поднимается рука партнера, должен без задержки передать мяч игрок 1 отдает мяч игроку 4, а игрок 2 игроку 3. Игроки 3 и 4, получив мячи, ведут их в другую сторону и, отдав игрокам 5 и 6, переходят в колонны вслед за передачей.

4.2 Проект специальной физической подготовки

	Качества	№ ур.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I	Сила			1.1 1.4 1.5			1.9 1.5 1.2		1.5 1.6 1.9		1.7 1.9 1.10				1.5 1.8 1.11			1.10	1.10 1.7 1.3	
II	Быстрота			3.1 3.4 3.6	3.3 3.10 3.3	3.9 3.10 3.3		3.9 3.12 3.3		3.15 3.16 3.17		3.5 3.6 3.16	3.11 3.16 3.14			3.14 3.15 3.16	3.5 3.17	3.3		3.17 3.6 3.4
III	Скоростно- силовая подготовка			2.2 2.1 2.5		2.5 2.10 2.7		2.5	2.6 2.7 2.9		2.5 2.9 2.11				2.13 2.11 2.16			2.5		
IV	Выносливость					4.9 4.2			4.6 4.7			4.6 4.7 4.9							4.6 4.5 4.4	
V	Ловкость			5.2 5.5				5.3 5.5 5.6		5.12 5.11 5.13			5.12 5.14 5.15	5.15 5.16 5.17		5.12 5.19 5.13		5.12		5.5 5.10 5.11
VI	Координация					6.1 6.2 6.3	6.3 6.5	6.6	6.4 6.6 6.8		6.17 6.18 6.19			6.4 6.17 6.20		6.20 6.21 6.23	6.22 6.23	6.6	6.6 6.8 6.17	6.20 6.21

Примечание - 1.5 передача набивного мяча от груди в парах.

3.3 - Тестирование.

V. Заключение.

В заключение выполненного проекта можно сделать вывод: дифференцированный подход к обучению учащихся разного уровня физической подготовки спортивной игре способствует успешному решению воспитательных, образовательных и развивающих задач, снижает количество пропусков на занятия, поддерживает интерес к физической культуре, а самое главное - способствует общему уровню физической подготовки. Проектируя учебную деятельность, на уроке можно проследить влияние развития отдельных физических качеств на общее развитие студентов в целом. В данном проекте: улучшение выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движения.

Список использованной литературы

1. Баскетбол: Учебник для ВУЗов физической культуры // Под ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480с.
2. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997.- 58с.
3. Кудряшов В. А., Мярошникова Р. В. Технические процессы приемы игру в баскетбол. - Волгоград, 1984.-35с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., Кузнецов А. В. Игровые упражнения для развития скоростных способностей баскетболистов. 2009. №3. 17с.
5. Макаркина Л. А. Баскетбол. Ведение мяча. 2002.№1. 12с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
7. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: учебные пособия для ВУЗов. - М.: Просвещение, 1989.
8. Моисеенкова Н. Н. «Школа мяча». Баскетбол. 11 класс. 2004. №4. 25с.
9. Нестеровский Д. И. Баскетбол в 10 классе. 2000. №1. 19с., Баскетбол в 11 классе. 2000. №6. 18с., №7 19с., №8 22с., 2001. №1. 18с.
- 10.Нестеровский Д. И., Железняк Ю. Д. На уроках баскетбол // Физическая культура в школе. -1991.- №2 27-30с.
- 11.Плахова Л. В. Тестирование средствами баскетбола. 2005. №7. 37с.
- 12.Понер В. А., Понер А. И. Развитие ловкости и быстроты баскетболиста. 2006. №7.42с.
- 13.Руденко А. В. Обучение броску мяча в движении. 2005. №6. 26с.
- 14.Самарин В. Н. Школа мяча. Баскетбол. 2000ю №3. 31с.
- 15.Сёмкин В. И. Игры, подводящие к баскетболу. 2004. №1. 43с.
- 16.Туркунов Б. И. Базовые элементы техники баскетбола. 2001. №2. 43с.
- 17.Тихомиров А. И., Грибачева М. А., Никишкина Л. Г. На семинаре по баскетболу. 2005. №7. 32с.
- 18.Файрушин Р. Н. Вновь об обучении броскам мяча в корзину. 2006. №4. 11с.

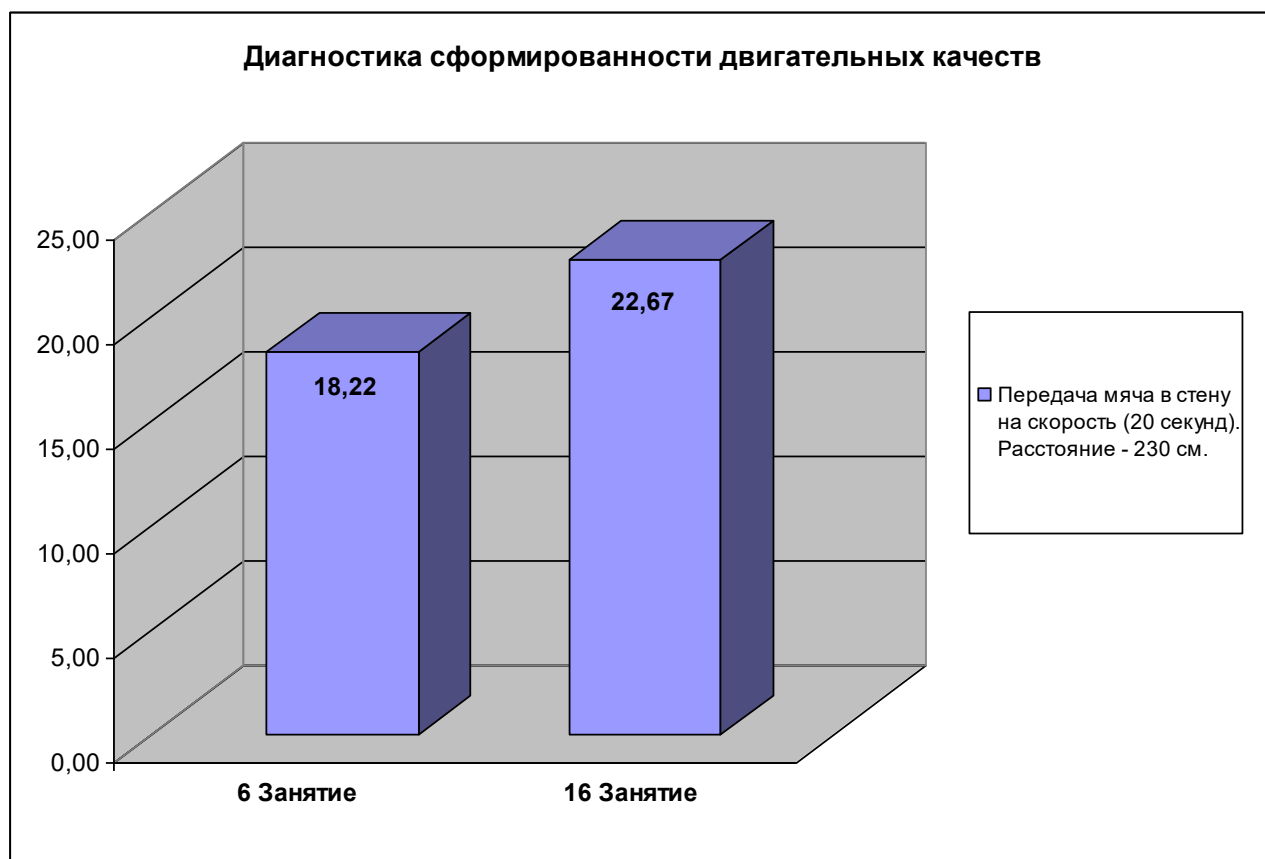
Приложения

1. Протокол тестирования специальной физической подготовленности

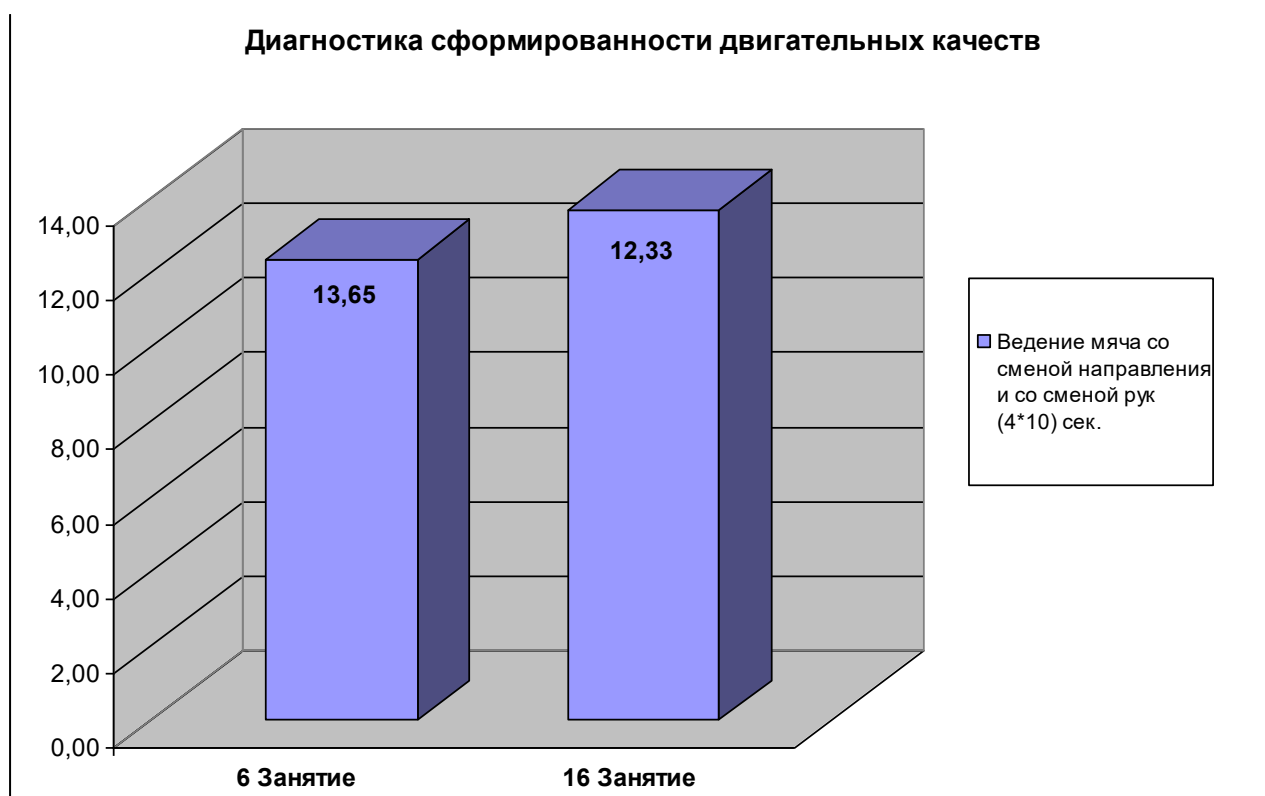
Сводная ведомость физической подготовленности						
	6 занятие			16 занятие		
	Передача мяча в стену на скорость (20 секунд). Расстояние - 230 см.	Ведение мяча со сменой направления и со сменой рук (4*10) сек.	Штрафной бросок (из 10 возможных)	Передача мяча в стену на скорость (20 секунд). Расстояние - 230 см.	Ведение мяча со сменой направления и со сменой рук (4*10) сек.	Штрафной бросок (из 10 возможных)
Генералов Антон	20	13,2	4	24	12,5	6
Голубева Катя	19	14,1	3	25	13,2	6
Дулова Аня	17	14,1	3	20	13,6	5
Зуева Катя	18	15,3	3	21	13,8	6
Киселев Денис	21	12,2	4	25	11,2	7
Куманьева Юлия	16	14,2	3	20	13	5
Лисина Таня	17	14,1	4	23	12	6
Макаров Илья	21	12,1	4	26	11	6
Матвеева Марина	16	13,2	2	19	11,7	5
Минина Яна	16	14	3	20	12,8	5
Михайлова Света	20	13,9	4	26	12	7
Рубцова Алёна	21	12,5	4	24	11,5	7
Соломкина Лиза	18	13,9	2	21	12,5	5
Семеркина Снежанна	19	13,8	3	23	12	5
Старчинова Наташа	20	13,6	3	24	12,5	6
Тимонина Наташа	19	13,9	2	22	12	5
Чернова Маша	17	14	3	21	12,5	4
Ершова Снежанна	13	13,6	4	24	12,1	6
Среднее	18,22	13,65	3,22	22,67	12,33	5,67

2. Диагностика сформированности двигательных качеств:

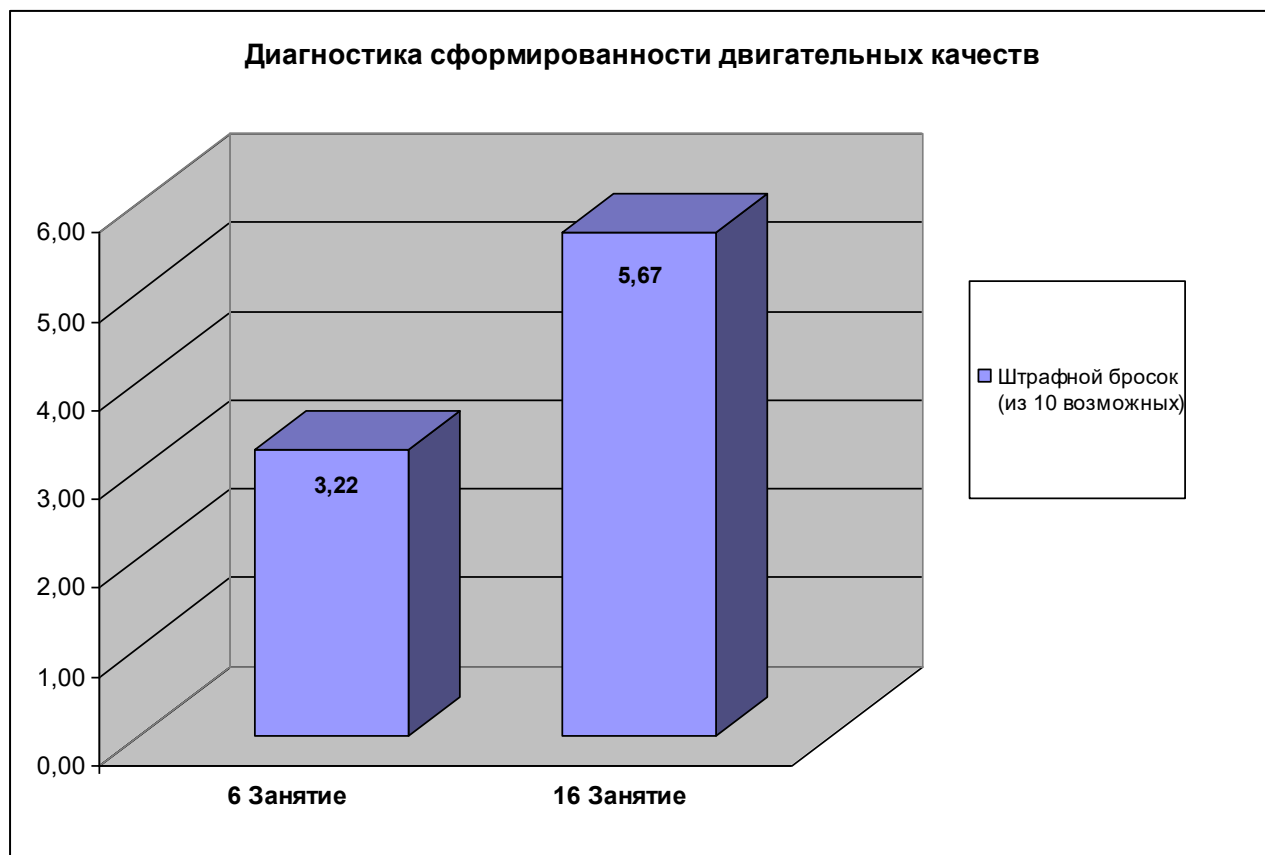
1. Скоростная передача мяча



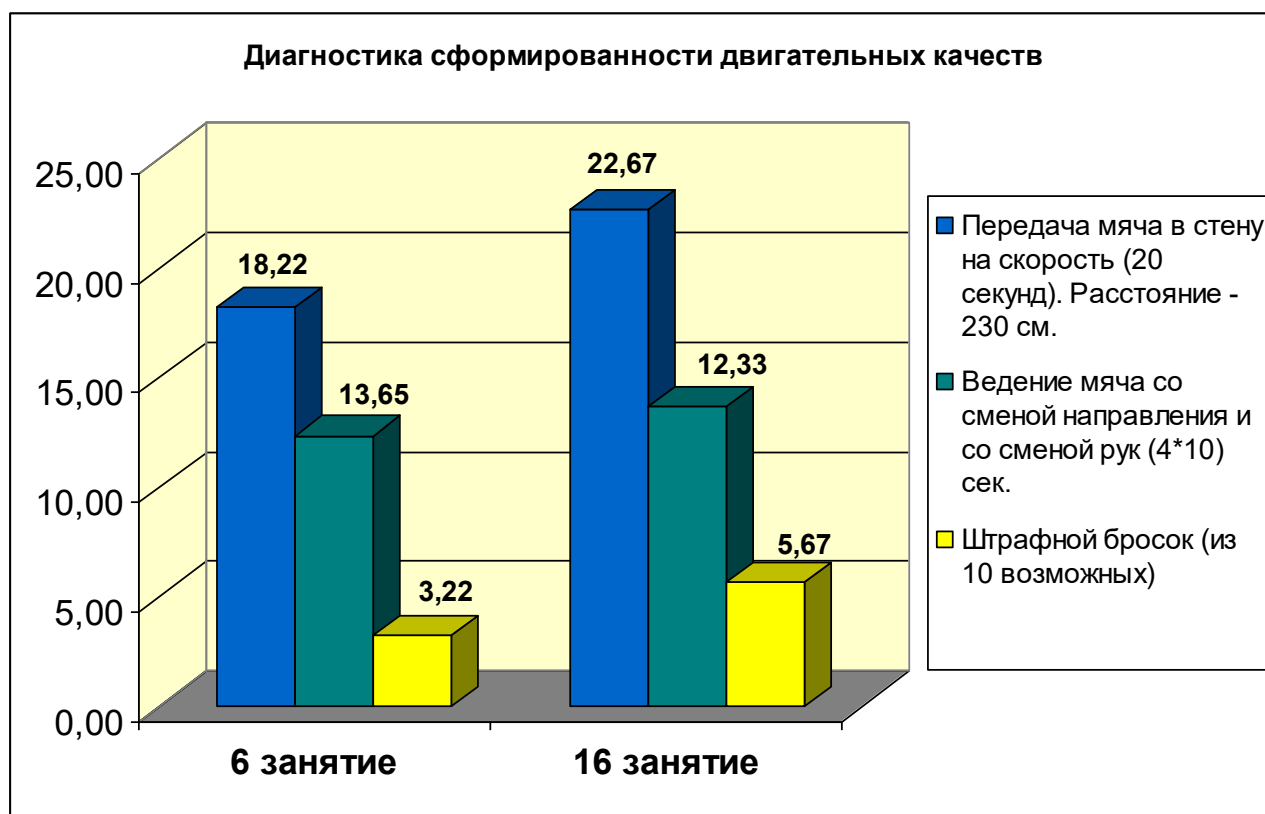
2. Ведение мяча с изменением направления и рук на скорость



3.Бросок мяча в кольцо



4.Общая диаграмма физической подготовленности по результатам всех упражнений.



4.3 Проектирование отдельного занятия по специальной физической подготовке. Привожу пример одного из уроков №4 (52) по реализации проекта СФП.

Группа: 12

Задачи:

- 1.представить сведения о правилах игры баскетбола
- 2.продолжить усвоение владения мячом
- 3.продолжить учить сохранение положения тела в подбрасывании мячей
- 4.учить техники и лови передачи мяча
- 5.учить энергичному выталкивающему движению кистей в основной фазе передачи
- 6.учить направлению толчкового движения кисти в технике ведения мяча
- 7.развивать ловкость, скоростно-силовые и координационные способности

Оборудование и инвентарь: баскетбольные мячи

Место проведения: спортивный зал

Част и урока	Средства	Дози- ровка	Методические приемы организации обучения и воспитания
I	Подготовительная часть	20' 5'	В шеренгу по одному. С помощью краткого опроса повторить правила игры и терминологию технических приемов в соответствии с формулируемыми задачами урока.
	Разминка Бег	15' 300м.	В колонну по 1 по боковой разметке б/б площадки. Соблюдать безопасную дистанцию, темп ниже среднего, равномерно. Стопой работать мягко, по окончании бега перейти на ходьбу.
	ОРУ в движении: А) Ходьба «перекатом» с пятки на носок, руки на пояс	1 кр.	Дистанция 2 м. под счет, шаги короткие, постановка прямой ноги с последующим энергичным сгибанием в голеностопном

			суставе в фазе отталкивания.
	Б) Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, руки за головой	1кр.	Ступать мягко, шаги короткие, сохранять осанку
	В) Ходьба с выпадами, руки в стороны с поворотом корпуса	1кр.	Шаги широкие, корпус наклонять в стороны
	Г) Ходьба в присяде, руки вверх.	1кр.	Спина прямая, руки в локтях не сгибать.
	Д) Ходьба с пятки на носок, руки на пояс.	1кр.	Спина прямая, локти разведены в стороны, плавная перестановка с пятки на носок.
	Е) Бег с крестным шагом.	1кр.	Из и.п. боком, шаги короткие, но частые, поворачивая плечи в сторону, противоположную повороту таза. Один отрезок – левым боком, второй-правым.
	Ж) Бег спиной по направлению движения.	1кр.	Руки на поясе, ноги прямые, энергично ступать на носочки.
	З) Бег с ускорением с выпрыгиванием под б/б кольцами.	1кр.	При выпрыгивании стараться сделать 2 шага в такт движению и толчок от пола.
	И) Бег с прямыми ногами вперед, назад, с высоким подниманием бедра, голени	8-10 раз	При беге стараться ноги в коленях не сгибать, стараться бежать на носочках.
	3.ОРУ на месте		
	1). Подтягивание на носках. И.п., о.с., руки в замок. 1 – встаем на носки, руки вперед. 2 – И.п. 3 – то же самое, только руки вверх.	8-10 раз	Посторенные в колону по «4». Держать спину прямо, руки в локтях не сгибать.
	2). Вращение и наклоны головы. И.П. О.С. руки за голову 1-2-наклон головы вперед-назад, 3-4 наклоны головы вправо-влево	8-10 раз	При наклоне назад оказывать сопротивление кистями, надавливая пальцами на затылок, локти развести.
	3). Рывки руками. И.П. О.С. правая рукаверху в кулак, на 1-2- рывок правой, на 3-4 – левой.	8-10 раз	Руки прямые, выполнять «пружиняще», счет на 8 раз, 8 рывков на 1 «цикл».
	4). Рывки руками в стороны. И.П О.С. руки согнуты перед грудью, ладони вниз, на 1-2-рывки перед грудью, на 3-4- руки разогнуть в локтях.	8-10 раз	Руки прямые, выполнять «пружиняще», счет на 8 раз, 8 рывков на 1 «цикл».
	5). Наклоны в стороны.	8-10	Руки на поясе, выполнять пружинистое

	И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2-наклон в лево, на 3-4-вправо.	раз	движение вправо-влево на счет 4 на 4 рывка 1 «цикл». Держать устойчивое равновесие.
	6). Повороты туловища. И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову, на 1-2-поворот вправо, на 3-4-влево.	8-10 раз	Удерживать равновесие, спина прямая, руки разведены в локтях, поворот выполнять как можно дальше назад в стороны.
	7). Наклоны с доставанием носков ног. И.П. О.С. руки на пояс, на 1-2-3-наклон, на 4-и.п.	6 серий	Движения выполнять с прямыми ногами, в коленях не сгибать, на счет 4 стараться достать до носочков ног.
	8). Комбинированное упражнение. И.П.О.С., руки на пояс, 1-руки вверх, наклон назад, прогнуться, 2-наклон вперед, 3-присяд, 4-и.п.	6 серий	Удерживать равновесие, при движении руками вверх, в локтях не сгибать, при наклоне ноги в коленях не сгибать, приседать глубже, спина прямая, постепенно увеличивая темп.
	9). Круговые движения корпусом.	8-10 раз	Держать устойчивое равновесие, во время движения назад, посмотреть вверх.
	10). Приседания.	10 раз	Спина прямая, пятки не отрывать от пола.
	11).Упражнения на растяжения. И.П.- правая нога вперед, руки на колени, на 1-2-3-пружинистые движения в тазобедренном суставе, на 4-поворот на 180° тоже руки на левой ноге.	10 -12 раз	При пружинистом движении ноги в коленях прямые, корпус прямо, выполнять пружинистые движения.
	12). Прыжки. И.П.-правая нога впереди, руки на поясе, на 1-2 – прыжки со сменой ног.	10-12 раз	Прыжки выполнять как можно выше вверх, на носочках.
	13) Упражнения на кисти рук. И.П.О.С. руки в замок, круговые движения в кистевом суставе	12-14 раз	Постепенно увеличивать темп.
II	Основная часть Повторение	60'	
	1. Выполнить хлопки в ладоши над и под мячами.	10-12 раз	Перестроение в шеренгу по два. Стоя лицом друг к другу (расстояние 3 м.), выполнение подбросов мяча и успеть хлопнуть в ладоши над мячами и под мячами, сохранить стойку баскетболиста.
	2. Передача мяча двумя руками снизу.	10-12 раз	Напомнить основные ошибки при передачах мяча, показать их в сравнении правильным исполнением двигательного

			действия.
	3. Передача мяча двумя руками сверху и ловля в прыжке.	10-12 раз	Обратить внимание на положение кистей рук при передаче мяча. Сохранять положение туловища и головы. Упражнение выполнять по сигналу. Темп средний.
	Изучение 4. Передача мяча из руки в руку в руку вокруг поясницы.	10 право, 10 в лево.	Выполнять движение в стойке, стараясь не касаться поясницы, с последующей передачей партнеру.
	5. Передача мяча от груди с отскоком от пола.	10-12 раз	Выполнять движение кистью рук. Стараться не поднимать локти вверх. Рассчитывать траекторию полета мяча, чтобы мяч попал в руки партнера.
	6. Передача набивного мяча из рук в руки.	2 по 10-12 раз	Дежурный (с помощью освобожденных) раздает набивные мячи (2 кг). В парах на расстоянии 2х метров передавать мяч партнеру. Акцентировать усилие на выпрямлении рук.
	7. Передача мяча в парах в движении.	6 по 30 м.	Стоя в двух шеренгах напротив друг друга, двигаться боком приставными шагами, передавая мяч друг другу. Обратить внимание на то, чтобы передать мяч в руки партнеру.
	8. Передача мяча в стену на скорость.	3 по 30 раз	Стоя в шеренге на расстоянии 2.30 метров от стены, студенты по сигналу выполняют передачу мяча от груди в стену. Обратить внимание на стойку баскетболиста и положение рук при передаче.
	9. Бег змейкой через ориентиры с высоким и низким отскоком от пола при ведении левой и правой рукой.	6 по 30м.	Стоя в колонне, выполнять ведение мяча вокруг стоек с последующим возвратом по боковой линии площадки назад. Чередовать ведение правой и левой рукой. Обратить внимание на выталкивающее движение кистью руки.
	10. Ведение мяча с изменением направления и сменой рук.	4 по 40м.	Стоя в шеренге по пять человек, по сигналу выполнять ведение мяча 4 раза по 10 метров, сначала правой рукой, потом левой. Стараться не бить по мячу, а толкать справа сбоку.

	11. Броски мяча в баскетбольное кольцо. 12. Подвижная игра «Перехвати мяч». 13. Игра 5×5.	30 броск ов 5' 10. '	Стоя в колонне напротив каждого кольца, выполнять броски мяча в кольцо. Обратить внимание на положение ног (амортизирующее положение согнутых коленей, локти в стороны не расставлять, мяч держать фалангами пальцев, также обратить внимание на траекторию мяча). Участники игры распределяются на команды по пять человек: три игрока выполняют передачи мяча друг другу, а два — стараются перехватить мяч или отнять мяч у соперника. Игра ведётся на четверти баскетбольной площадки. Игрок, сумевший перехватить мяч или коснуться его рукой, заслуживает 1 премиальное очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила ведения или перехвата мяча, получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков за перехваты мяча (за вычетом штрафных очков). Применять все разученные элементы в игре.
III	Заключение 1. Напомнить правила игры в баскетбол. 2. Инструктаж по содержанию домашнего задания.	10. '	Дежурному убрать мячи. Построение по одному. Сесть на скамейки. Указать на ошибки студентов. На отдельных листочках представить схему-зарисовку линий разметки баскетбольной площадке с указанием размеров. Ежедневно выполнять прыжки на скакалке 3 раза по 80 раз, прибавляя в последующие дни по 10 раз.