Ханты-Мансийский автономный округ — Югра муниципальное образование город Нижневартовск Муниципальное бюджетное образовательное учреждение —«СОШ № 43»



Использование специальных учебных модулей из раздела «Баскетбол» на уроках физической культуры для повышения физической подготовленности обучающихся

Автор проекта: Самигуллина З.М., учитель первой квалификационной категории



Актуальность педагогического проекта

Востребованность у сегодняшних школьников развитие физических качеств - одного из важнейших задач человека, которая, в самом общем смысле, представляет собой способность эффективно противостоять неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды и сохранять работоспособность.

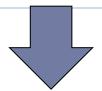
Проект направлен на воспитание физических способностей, которое имеет огромное значение для здоровья, физического развития, учебной деятельности и успешной воинской службы обучающихся.

Востребованность временем.

Физическое совершенство, как основа психической гармонии и здоровья, профессионального развития человека, достижений в учебной и трудовой деятельности, остается сегодня главным фактором успешной социализации и самореализации личности.



Цель педагогического проекта



в разделе «Баскетбол»

повышение высокого уровня физической подготовленности школьников на уроках физкультуры через использование учебных модулей

Задачи педагогического проекта



Изучить и проанализировать различные информационные источники по теме проекта



Разработать и апробировать методическое пособие для учителя «Система уроков с применением специальных учебных модулей в разделе «Баскетбол»



Разработать практические рекомендации и создать методическое пособие для учащихся и учителей: «Памятки приемов учебных модулей»

Создать контрольноизмерительные материалы к системе уроков с применением учебных модулей.

Распространить информацию о накопленном педагогическом опыте

Объект и предмет педагогического проекта

<u>Объект</u> исследования:

учебный процесс, направленный на формирование физических качеств

<u>Предмет</u> исследования:

организация условий применения учебных модулей, направленных на формирование физических качеств



<u>Гипотеза</u> педагогического проекта

оптимальное сочетание специальных учебных модулей, используемых в разделе «Баскетбол», способствует повышению уровня физической подготовленности, технико-тактической подготовки обучающихся



В основе технологии лежит:

Модель развития физических качеств



Специфические учебные модули



организация, контроль над динамикой развития



специальные упражнения со строго регламентированным количеством повторений



интервалы отдыха



Ключевые понятия и термины, определяющие содержательную основу опыта

- •Быстрота
- Скоростно-силовая выносливость
- Ловкость
- Модель
- Сенситивный период
- Тренировочная эффективность
- Учебная модель
- Физическая подготовка
- Физические качества

Развитие быстроты

- Модуль применяют в начале основной части
- Комплекс представлен 4-5 упражнениями.
- Продолжительность выполнения каждого упражнения − 10-15 сек; интервал отдыха − 2-3 мин.
- □ Количество повторений 3-4.
- Основной метод повторный, применяется и соревновательный.
- Важное значение имеет создание представления школьников о правильности выполнения упражнений, объяснения им умения контролировать собственную скорость выполнения, ответственности и добросовестности выполнения задания.

- Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед.
- □ Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию с ведением одного или двух мячей.
- □ Бег с захлестом голени на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию с ведением одного или двух мячей.
- Рывок на 15-40 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
- □ Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция – до 40 м



Развитие ловкости

- модуль на развитие ловкости применяется в основной части занятия и включает 5-7 упражнений, интервал отдыха составляет 1 минуту, количество повторений 3-4.
- Между повторениями, в течение отдыха выполняются упражнения на расслабление.

- прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
- Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.
- Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.
- Обучающийся выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

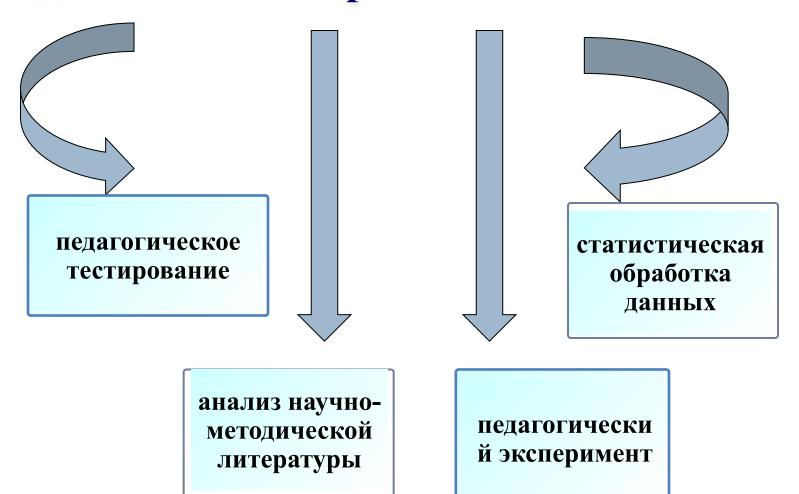
Развитие скоростно-силовых способностей

модуль на развитие скоростно-силовых способностей применяется в основной части занятия включает 5-6 упражнений, количество повторений от 10 до 20, в зависимости сложности, интервал отдыха составляет 25-30 секунд, количество серий 3-4. лучше использовать метод круговой тренировки, обеспечивающий комплексное воздействие на различные группы мышц.

- □ запрыгивание на возвышенность толчком двумя (20-25 раз) и одной (16-18 раз) ногами.
- □ Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета толчком двух ног.
- □ Прыжок в длину с места без остановки по прямой по 6-8 прыжков.
- □ Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек, толчком двух и одной ногами.
- □ Прыжки с разбега до баскетбольного щита, сетки (толчком одной или двумя ногами).
- Прыжок вверх толчком двух ног, коснуться коленями груди.

Методы и средства реализации

педагогического проекта



Условия реализации проекта



Мониторинг результативности внедрения педагогического проекта

Результаты эксперимента

Динамика прироста уровня физической подготовленности

Качество по предмету

Результативност

ь участия в олимпиадах, соревнованиях различного

уровня

Количество выпускников, играющих в студенческих

командах

Результаты эксперимента:

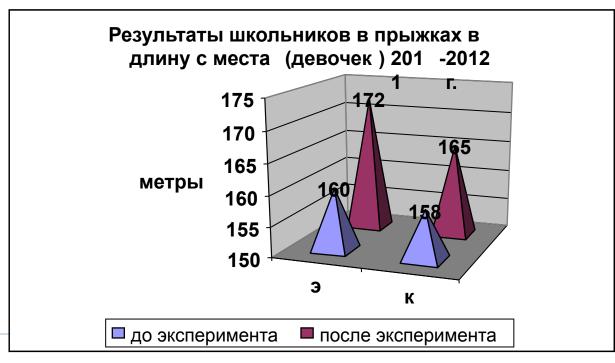


Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в начале и в конце эксперимента





<u>Прыжок в</u> длину

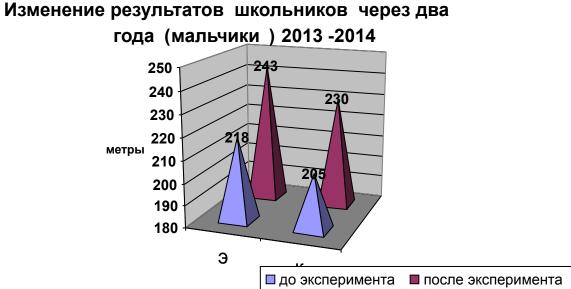


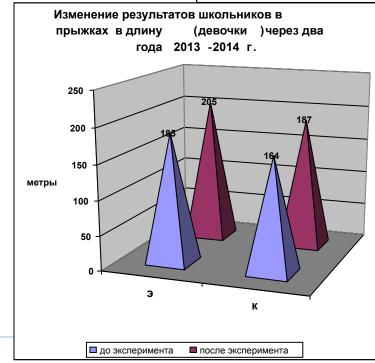
<u>Динамика показателей</u> физической подготовленности школьников 13-17 лет

	Группа	Мальчики			Девочки	
Показатели		В начале экс- та	В конце экс-та	р	В начале экс-та	В конце экс-та
Прыжок в длину с места (см)	Э	190 ± 6,1	206±5,8	< 0,05	160±9,2	172±11,3
	К	188±7,9	196±8,3	< 0,05	158±11,2	165±11,4
	Э	218±8.2	243±		185±	164±
Бег (сек)	Э	245±14	238±8	< 0,05	299±16	280±9
	К	252±15	242±11	< 0,05	330±14	302±11

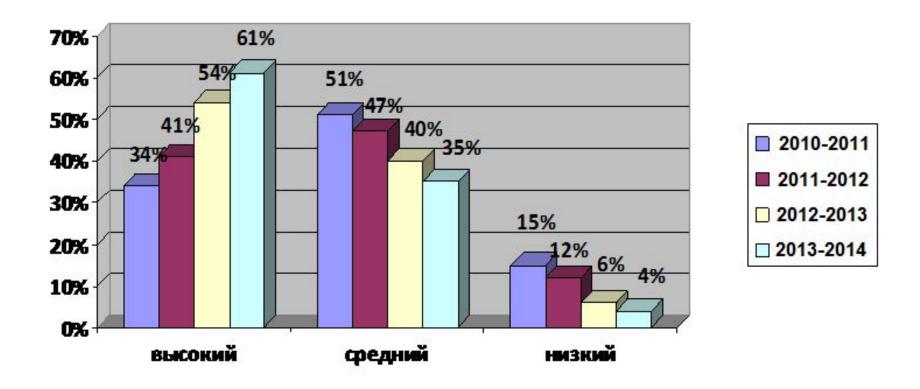


Прыжок в длину через два года



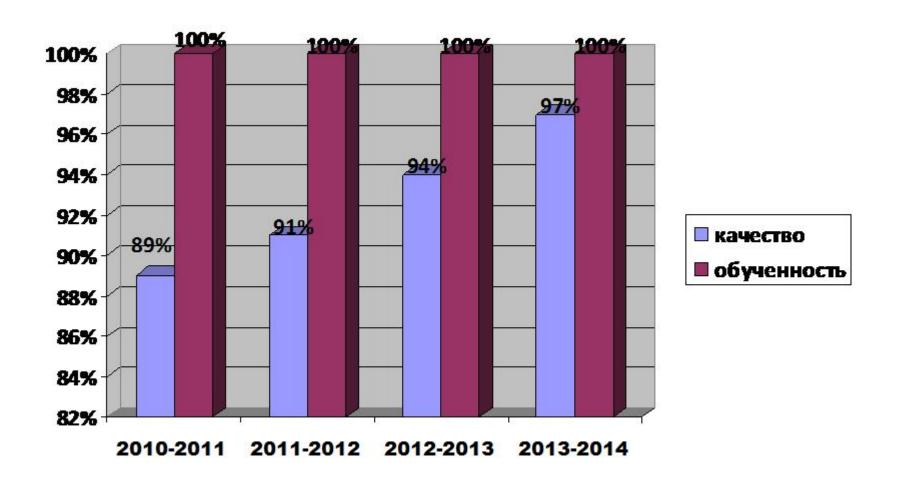


Уровень физической подготовленности учащихся по годам





<u>По физической культуре за 2010 – 2014 уч.г.</u>





Эффективность и успешность внедрения педагогического проекта

- □ повышение уровня физической подготовленности школьников по физической культуре;
- организация индивидуальной работы обучающихся;
- формирование предметных, метапредметных и личностных качеств обучающихся;
- повышение общей и качественной успеваемости по предмету;
- стабильная (ежегодная) результативность в олимпиадах, соревнованиях различного уровня.



Эффективность работы выразилась в следующих результатах 2012-2014г.г.

«Президентские спортивные игры»:

🛘 2012 год - победители муниципального и призеры (3 место) окружного этапов,
🛘 2013 год - победители и призеры (2 место) муниципального и призеры (3 место)
окружного этапов,
🛘 2014 год - призеры (2 место) муниципального этапа.
В 2013-2014 учебном году ученица 6 класса Гостенко Екатерина в личном первенстве
по лыжном гонкам на Кубок мэра «Лыжня для всех» заняла 1 место и награждена
кубком и дипломом 1-ой степени.
□ Сборная команда девушек школы является призером (3-е место) в городских
соревнованиях по лыжным



Мои достижения

















Проведенное исследование доказало эффективность разработанной модели развития физических качеств школьников, предусматривающей использование в процессе учебных занятий модулей, направленных на развитие быстроты, ловкости и скоростно-силовых способностей. Содержание учебных модулей, состоящих из специальных упражнений со строго регламентированным количеством повторений, интервалами отдыха, организацией и контролем над динамикой развития, направлено на стимуляцию развития того или иного физического качества.

Эффективность используемого подхода к развитию быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей у обучающихся проявилась в улучшении динамики показателей развития тренируемых способностей, уровня их физической подготовленности, оцененной по результатам тестов.

План реализации проекта

I. Подготовительный этап:
Выявление актуальности целенаправленного развития физических качеств обучающихся в процессе учебных занятий;
II. Организационный этап :
Подбор теоретической, методической литературы;
Изучение имеющегося опыта по развитию быстроты, ловкости, скоростносиловых способностей в различных видах спорта, в том числе в баскетболе;
Изучение передового опыта по использованию краткосрочных тренировочных программ, направленных на развитие физических качеств;
Систематизация имеющегося опыта, в том числе личного, по развитию быстроть ловкости, скоростно-силовых способностей у школьников 13-14 лет;
III. Основной этап:
Внедрение модели развития физических качеств баскетболистов на основе использования в процессе учебных занятий модулей, направленных на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей;
Разработка методических рекомендаций.
IV. Заключительный этап:
Подведение итогов реализации проекта.

Перспективы дальнейшего развития проекта

- Использовать проект в дальнейшем, так как имеется положительная динамика результатов достижений обучающихся.
- Распространить педагогический опыт на уровне городского методического объединения учителей физической культуры.
- Участвовать в городских, региональных, всероссийских соревнованиях, научнопрактических конференциях.

