



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.

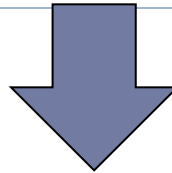
Проект направлен на воспитание физических способностей, которое имеет огромное значение для здоровья, физического развития, учебной деятельности и успешной воинской службы обучающихся.

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



**повышение
высокого уровня физической
подготовленности школьников
на уроках физкультуры
через использование
учебных модулей
в разделе «Баскетбол»**



Задачи педагогического проекта



Объект и предмет педагогического проекта

Объект
исследования:

**учебный процесс,
направленный на
формирование
физических качеств**

Предмет
исследования:

**организация условий
применения учебных
модулей, направленных
на формирование
физических качеств**



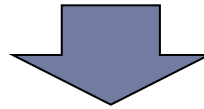
Гипотеза педагогического проекта

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

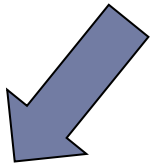


В основе технологии лежит:

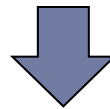
Модель развития физических качеств



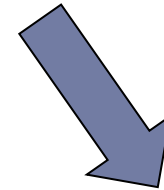
Специфические учебные модули



**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.

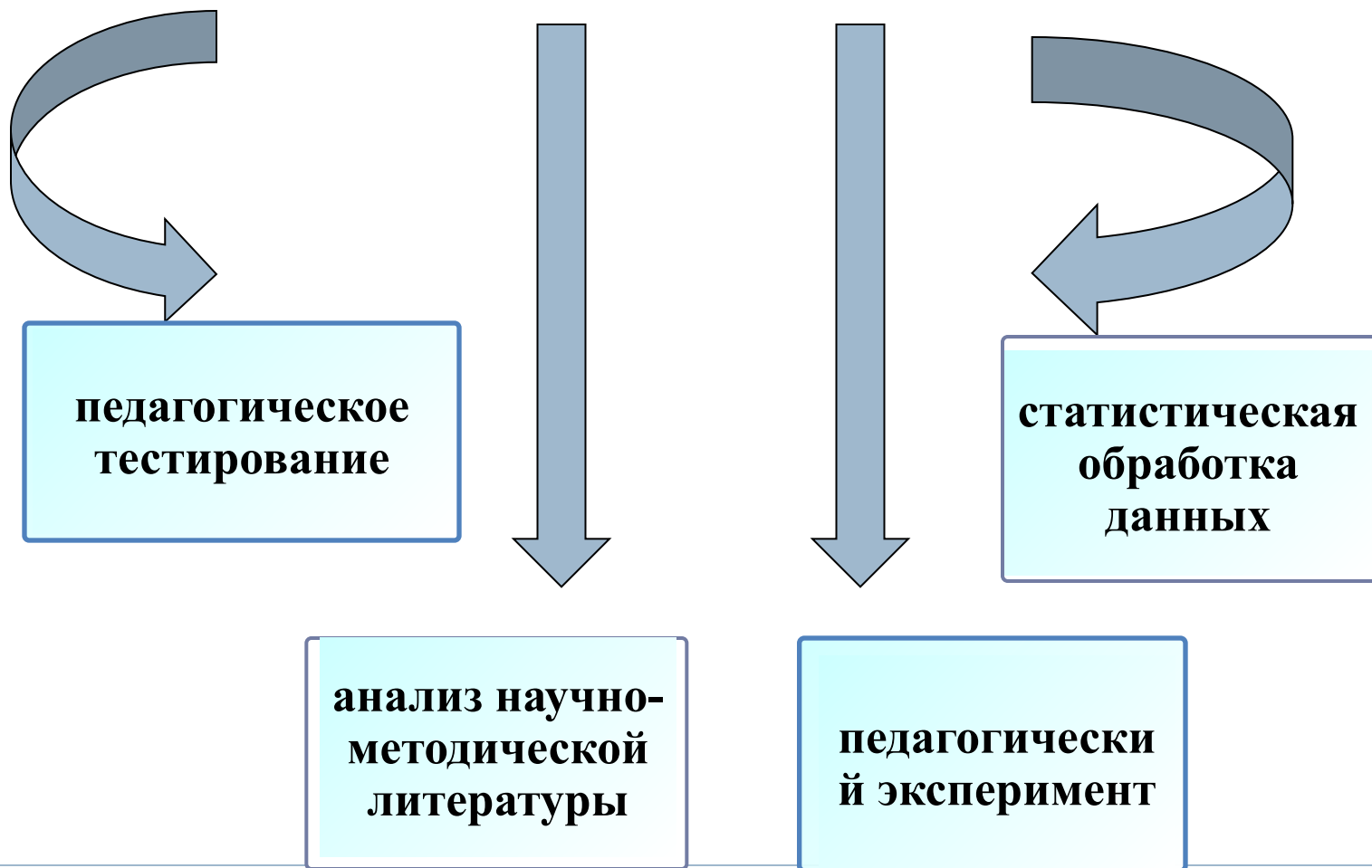
Развитие скоростно-силовых способностей

□ модуль на развитие скоростно-силовых способностей применяется в основной части занятия и включает 5-6 упражнений, количество повторений от 10 до 20, в зависимости от 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



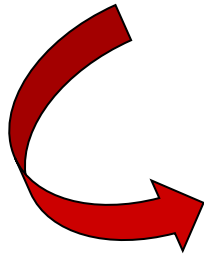
Мониторинг результативности внедрения педагогического проекта



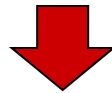
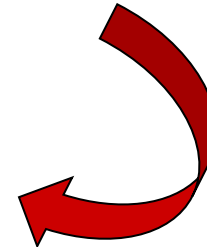
Результаты эксперимента:

Контрольный класс (11А)

Экспериментальный класс (11Б)



Тестирование

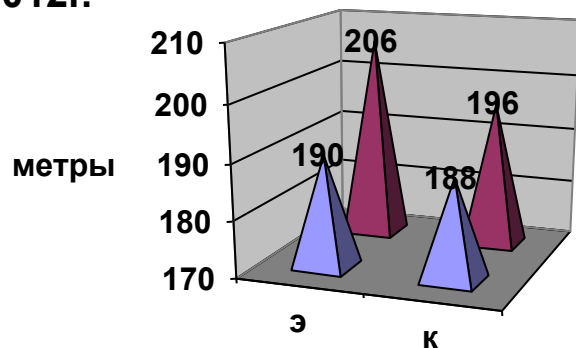


**Оценка уровня физической подготовленности
обучающихся
в начале и в конце эксперимента**



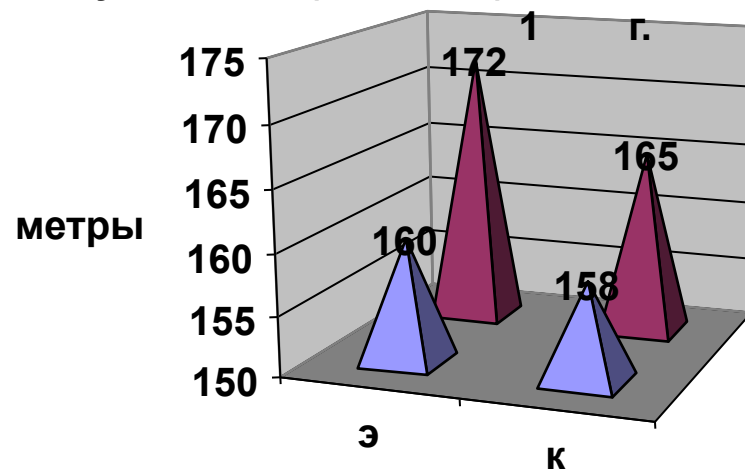
Прыжок в длину

Результаты прыжках в длину с места школьников (мальчики) 2011-2012г.



■ до эксперимента ■ после эксперимента

Результаты школьников в прыжках в длину с места (девочек) 201 -2012



■ до эксперимента ■ после эксперимента

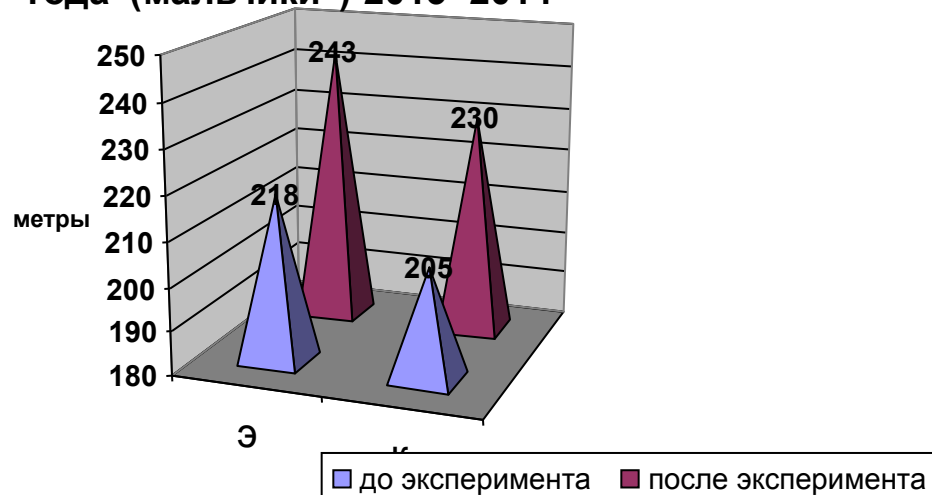
Динамика показателей
физической подготовленности школьников 13-17 лет

Показатели	Группа	Мальчики			Девочки	
		В начале экс-та	В конце экс-та	p	В начале экс-та	В конце экс-та
Прыжок в длину 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

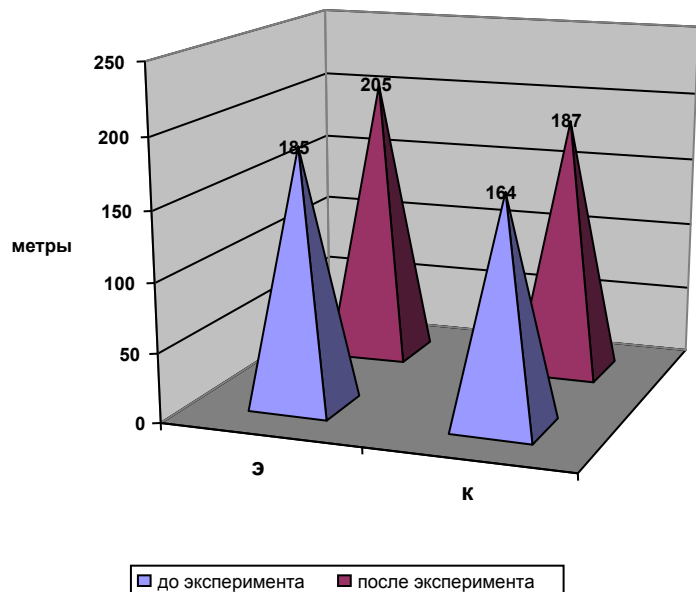


Прыжок в длину через два года

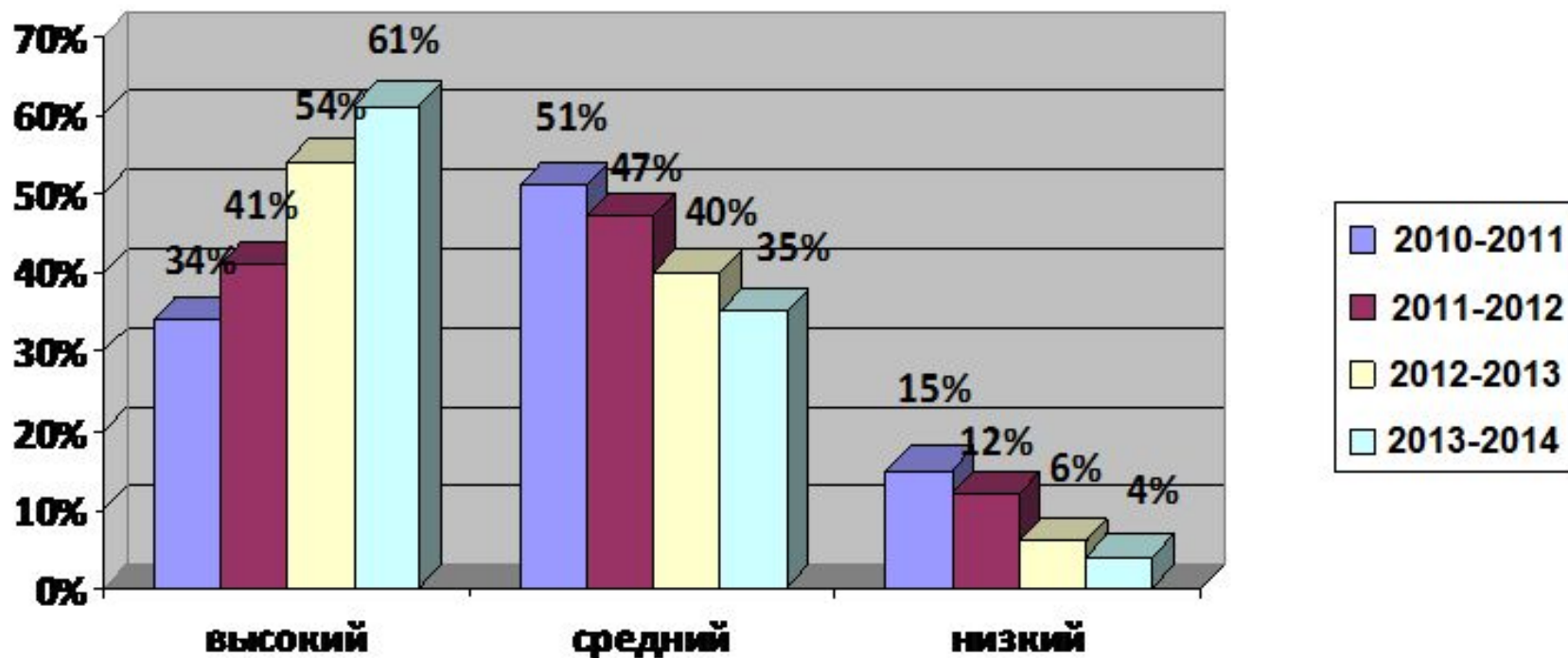
Изменение результатов школьников через два года (мальчики) 2013 -2014



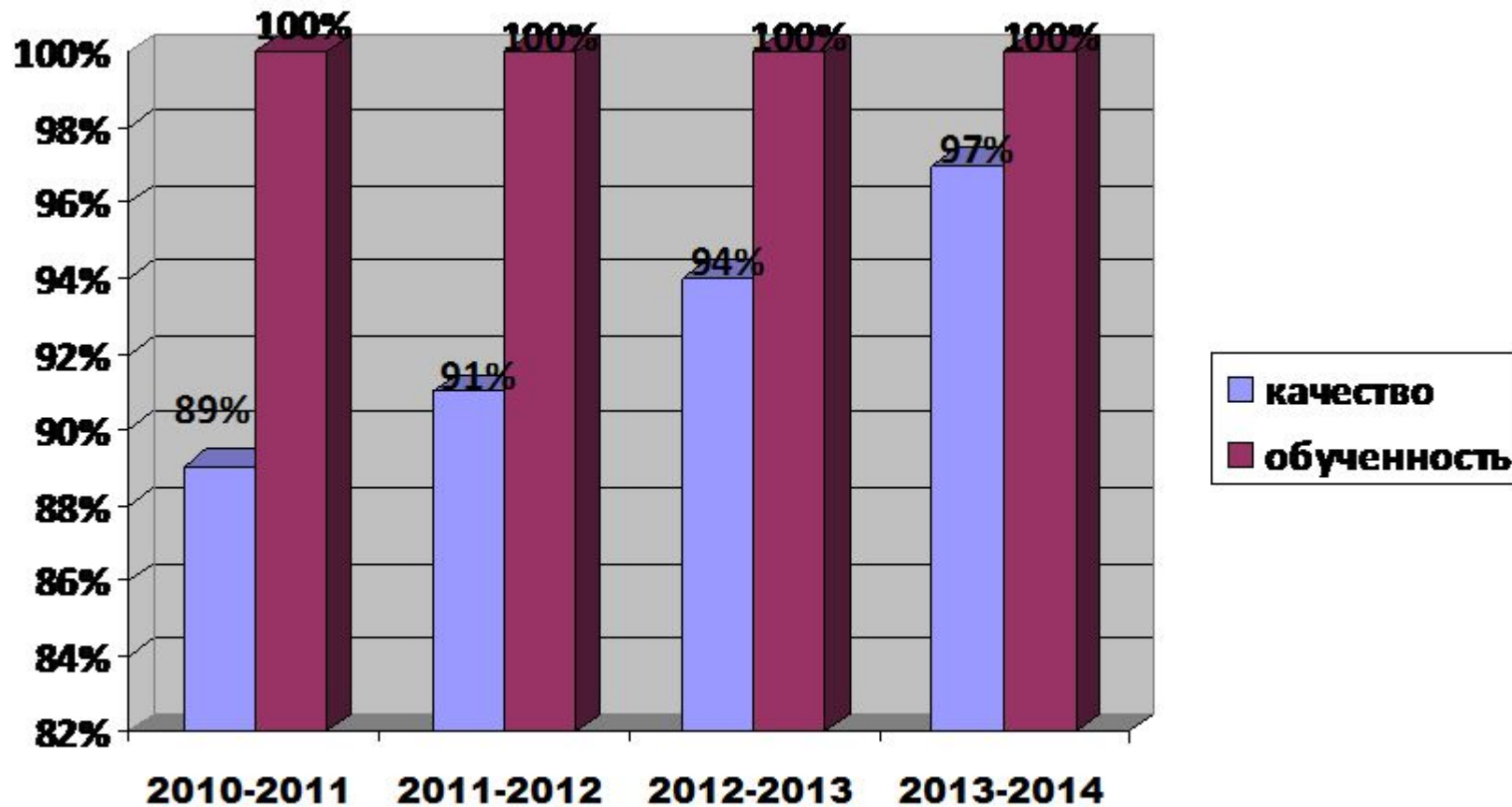
Изменение результатов школьников в прыжках в длину (девочки) через два года 2013 -2014 г.



Уровень физической подготовленности учащихся по годам



Динамика общей и качественной успеваемости по физической культуре за 2010 – 2014 уч.г.



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.**



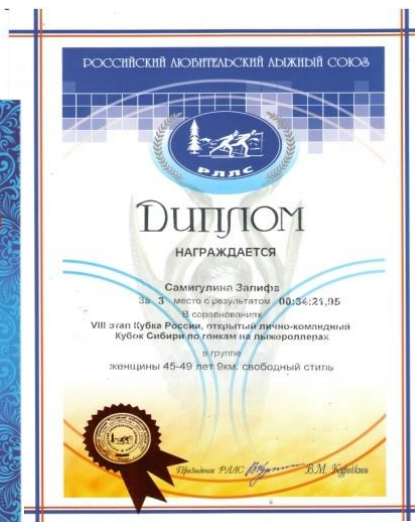
Эффективность работы выразилась в следующих результатах 2012-2014г.г.

«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



Выводы

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, скоростно-силовых 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 быстроты, 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, научно-практических конференциях.**

