



## **Методический семинар**

**«Применение подвижных игр в качестве  
эффективного инструмента для развития  
физических навыков у школьников в игре в  
баскетбол»**

**2024 год**



# Жукова Анастасия Максимовна

Место работы:

МКОУ «Михеевская  
основная школа»

Должность:

учитель физической  
культуры

Педагогический стаж:

1 год



# Проблема

Телефоны, планшеты,  
компьютеры, телевизоры

Подвижные игры, спорт,  
отдых на свежем воздухе,  
живое общение

Гиподинамия, различные  
проблемы со здоровьем

Хорошая физическая  
форма, здоровье,  
правильная осанка

**Активизация работы школы в области физической культуры и спорта**

# Работа школы в области физической культуры и спорта



Уроки физической культуры (3 часа в неделю)

Лёгкая атлетика

Гимнастика

Лыжная подготовка

Спортивные игры

Внеурочная деятельность

Спортивно-оздоровительные мероприятия (соревнования, эстафеты, дни здоровья)

Режимные моменты (подвижные игры, физкультминутки)



# Баскетбол

*Баскетбол - это игра на всю жизнь. Вы продолжаете учиться изо дня в день, и по ходу дела становитесь лучше. — Скотти Пиппен*



**Баскетбóл** (анг. *basket* «корзина» + *ball* «мяч») - спортивная командная игра с мячом. Возникновение игры относится к 1891 году, когда в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол.

Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол.



# Баскетбол

*Командная работа - красота нашего вида спорта, когда пятеро действуют как одно целое. — Майк Кржижевский*

## **Занятия баскетболом способствуют:**

- развивают физическую выносливость, улучшение скорости и реакции;
- укрепляют зрительный и опорно-двигательный аппараты, способствуют лучшей работе легких и сердца;
- помогают выплеснуть эмоции и контролировать агрессию;
- учат работать в команде и мирно разрешать конфликты в коллективе.

## **Занятия баскетболом требуют:**

- длительные тренировки, нацеленные на отработку навыков владения мячом, броска, дриблинга и других основных элементов игры;
- изучить тактические действия и правила игры, чтобы применять их в практических ситуациях;
- результаты приходят только после нескольких лет постоянных тренировок.

Терпение, упорство и преданность этому виду спорта - вот ключевые факторы для достижения успеха в баскетболе.



# Баскетбол

*Баскетбол – это игра, поэтому ее легче начать после активных игр, а не после обычных учебных упражнений.*

«Ребенок прежде всего должен быть здоров. Очень важно физическое воспитание» (П.Ф. Лесгафт)

«В процессе подвижных игр у детей воспитываются морально-волевые качества, поэтому игра является одним из средств формирования личности ребенка». (В.В. Гориневский)

«Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения» (К.Д. Ушинский )



# Спортивные и подвижные игры

**Подвижные игры** – игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами.

**Спортивные игры** – ряд самостоятельных видов спорта, связанных с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

Подвижные игры	Спортивные игры
<ul style="list-style-type: none"><li>• Правила могут меняться;</li><li>• Количество участников не ограничено;</li><li>• Не требуется специально подготовленных мест;</li><li>• Не требуется специальная подготовка;</li><li>• Доступны всем;</li><li>• Не требуется специального судейства.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Строго регламентированные правила;</li><li>• Количество участников ограничено;</li><li>• Необходимы специально подготовленные места;</li><li>• Требуется специальная подготовка;</li><li>• Требуется специальное судейство.</li></ul>





# Цели и задачи

**Цель:** изучение педагогических основ применения элементов подвижных игр, которые помогают в обучении игре в баскетбол.

**Задачи:**

1. Выявить педагогические принципы использования подвижных игр в процессе обучения игре в баскетбол.
2. Изучить методику проведения подвижных игр на уроках физической культуры.
3. Определить последовательность обучения основным приемам баскетбола и перехода к игре в баскетбол с использованием подвижных игр.
4. Ознакомиться с различными подвижными играми, способствующими развитию навыков, необходимых для игры в баскетбол.



# Подвижные игры, подводящие к баскетболу

## Игры на передвижение:

- «Пятнашки»
- «Пятнашки в тройках»
- «Догони партнёра»
- «Третий лишний»
- «Перемена мест»
- «Вызов номеров»
- «Пятнашки в парах»
- «Защити товарища»

## «Пятнашки в тройках»

**Подготовка:** игроки разбиваются на тройки, в каждой тройке выбирается водящий, игрок №1 и игрок №2

**Содержание:** Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. Можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.



# Подвижные игры, подводящие к баскетболу

## Игры на ловлю и передачу:

«Пятнашки мячом»

«Мяч соседу»

«Подвижная цель»

«Обгони мяч»

«Капитаны»

«Перебрасывание мячей»

«Салки в тройках»

«Быстрые передачи»

«Борьба за мяч»

«Кто быстрее»

## «Кто быстрее»

**Подготовка:** группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку.

**Содержание:** Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.



# Подвижные игры, подводящие к баскетболу

## Игры с ведением мяча:

«С двумя мячами навстречу»

«Капитаны»

«Вызов номеров с мячами»

«Выбей мяч»

«Салки с ведением»

## «Выбей мяч»

**Подготовка:** игроки располагаются в 3 секундной зоне.

**Содержание:** по сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.



# Подвижные игры, подводящие к баскетболу

## Игры с бросками и элементами тактики:

- «Пройди защитника»
- «Наперегонки с мячом»
- «Салки с заслоном»
- «Мяч ловцу»
- «Быстрый прорыв»
- «Мяч капитану»
- «10 передач»

## «Пройди защитника»

**Подготовка:** играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии.

**Содержание:** по сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.



## **Роль подвижных игр в развитии физических навыков школьников для успешной игры в баскетбол**

- 1) Способствуют повышению интереса обучающихся к занятиям.
- 2) Вносят многообразие и веселые моменты в деятельность, снимают мышечное и нервное напряжение.
- 3) Помогают создать положительный эмоциональный настрой.
- 4) Создают ситуацию успеха, повышают мотивацию для занятий баскетболом.
- 5) Включают все группы мышц, способствуют равномерной нагрузке на мышцы и предотвращает утомление.
- 6) Удовлетворяет естественную потребность в эмоциях и движении, является средством самовыражения.
- 7) Увеличивают интенсивность занятий и быстро повышают физическую нагрузку.
- 8) Помогают развивать и улучшать технические приемы в игре в баскетбол.
- 9) Содействуют развитию командной игры и тактическому мышлению.



# Результаты работы



2023 год – команда юношей заняла I место в рамках «Районной школьной лиги Медынского района по баскетболу 3х3»



# Литература

1. «Баскетбол. Подвижные и учебные игры» [Текст] / В.А.Лепёшкин, - М.: Советский спорт. 2011
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 2001.
4. Пайе Баррел, Пайе Патрик. «Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных» - М.: ТВТ Дивизион, 2008
5. Садыкова С. Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время - Волгоград, 2008
6. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе, Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
7. Степанова Е.Н. Личностно-ориентированный подход в работе педагога, Москва, ТЦ Сфера, 2006.
8. ФГОС основное общее образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.





**Спасибо за  
внимание!**