

# Комплекс учебно-тренировочных занятий по баскетболу в спортивно-оздоровительных группах 1 – 3 года обучения с использованием игровой технологии, игровых методов

Герасимов А.В., тренер-преподаватель  
МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»

## Пояснительная записка

*Игровая технология* – одна из современных образовательных технологий, способствующая развитию способностей обучающегося самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, то есть посредством формирования системы универсальных учебных действий (УУД). Игровые технологии у обучающихся 9-14 лет являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности спортсмена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общего порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей у обучающихся (способностей к реакции, реагированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

*Игровой метод* предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Одной из разновидностей игрового метода является соревновательный метод. Его основу составляет специально организованная соревновательная деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных по отношению к официальным правилам соревнований условиях. Наиболее действенными методическими приемами, практикуемыми на уроках по баскетболу, являются:

- уменьшение или увеличение площади взаимодействия занимающихся при выполнении игровых действий;
- уменьшение или увеличение количества игроков на площадке в обеих командах или в одной из них;
- введение в ходе выполнения упражнения дополнительной специфической информации (например, игра двумя мячами; условнозрительные сигналы, меняющие регламент действий спортсменов, и т.д.);
- наложение ограничений на выполнение игровых действий, связанных с изменением существующих в игре правил (например, увеличение продолжительности игры; сокращение времени владения мячом; строгий лимит передач мяча, ходов разыгрываемой игровой фазы; запрещение ведения мяча, завершение атак только указанным способом и др.);

- усложнение восприятия игровых ситуаций (например, игра двух команд в одинаковой форме; игра при недостаточном освещении; игра при моделировании шума трибун и т.п.);
- усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (например, использование облегченного или утяжеленного мяча, снижение высоты колец или применение над кольцами дополнительных приспособлений, затрудняющих попадание мяча в корзину);
- применение утяжеленных поясов, манжетов, обуви и т.д.;
- игра с гандикапом (например, предоставление одной из команд преимущества в заброшенных мячах, в полученных фолах и т.д.).

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства. Эффект педагогических воздействий на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.



## Конспект учебно-тренировочного занятия №1

### Задачи:

1. Обучение технике стоек, перемещений баскетболистов в нападении (бег, повороты, прыжки). Остановки прыжком, шагами.
2. Обучение технике стоек, перемещений в защите: ходьба, бег, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке приставными шагами, повороты. Методика обучения перемещениям баскетболиста.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Общеметодические указания
Подготовительная 20 мин.	1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия.	1'	Проверить форму.
	2. Беговые упражнения в парах.	3'	Выполнять синхронно.
	3. а) разминка в движении с б/б мячами.	4'	
	б) спец. упр. для развития гибкости в парах	6'	Амплитуда.
Основная 60 мин.	4. Специальные беговые упражнения с ведением мяча.	6'	Акцент на быстроту.
	1. Игра 1x1 из положения спиной к корзине	До 5 очков	Больше финтов, в защите вытеснить от кольца, не проиграть позицию, играть на опережении
	2. Игра 1x1 от линии 6,25.	До 7 очков	
	3. В парах: вырывание мяча у партнёра (имитация спорного мяча)	До 5 овлад.	Круговое движение мячом на себя
	4. В парах: выбивание мяча у игрока, держащего мяч.	По 5 раз	Рука на мяч, выбивать сверху или снизу
5. Броски с активным сопротивлением защитника.	До 10 забитых	Использовать различные финты Скрестное движение.	

Заключительная 10 мин.	6. В парах: выбивание мяча у игрока, осуществляющего ведение -выбивание из положения лицом к нападающему -выбивание сзади	3' 3'	Глубокий выпад и выбивание ближней рукой.
	7. В треугольнике «защитник-нападающий-подыгрывающий»: игра 1x1 – опека движущегося игрока.	2 серии по 7'	Успеть сменить позицию в защите, заблокировать вход.
	8. Двусторонняя игра	10'	Акцент на защиту
	9. Штрафные броски.	5'	На максимальную сумму попаданий.
	1. Силовой комплекс на мышцы ног. 2. Подведение итогов занятия.	7' 3'	В медленном темпе.

### Конспект учебно-тренировочного занятия №2

#### Задачи:

1. Обучение технике передач на месте и в движении: одной от плеча, двумя от груди и т.д.
2. Передачи в парах, тройках на различные расстояния и при различных скоростях движения. Методика обучения. Принцип подбора упражнений.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Общеметодические указания
Подготовительная 20 мин.	1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия.	1'	Проверить форму.
	2. Беговые упражнения в парах.	3'	Выполнять синхронно.
	3. а) разминка в движении с б/б мячами.	4'	
	б) спец. упр. для развития гибкости в парах	6'	Амплитуда.
	4. Специальные беговые упр. С ведением мяча.	6'	Двигаться на ногах, до конца выпрямлять руку. Смена по касанию.

<p>Основная 60 мин.</p>	<p>1. В парах различные виды передач на месте на расстоянии 5м, 9м, 15м. 2. На месте в парах двумя мячами. 3. То же в тройках. 4. В тройках игра «собачка» 5. Передачи в парах в движении. Пройти площадку за 6 передач. 6. В движении передачи в тройка через среднего игрока + атака кольца. 7. В тройках передачи в движении «восьмёркой» + атака кольца. 8. Игра на одно кольцо 2х2 9. Игра на одно кольцо 3х3</p>	<p>По 20 повт.  30 повт.  6' 4 серии  6 серий  4 серии  До 10 очков</p>	<p>Пас чуть вперёд, ловля на первом шаге, ответный пас на втором.           Атака после 5-ти передач, использовать разные виды и способы передач</p>
<p>Заключительная 10 мин.</p>	<p>В парах штрафные броски. Заминка. Подведение итогов занятия.</p>	<p>По 10 попад.</p>	<p>Выполнять на расслаблении.</p>

### Конспект учебно-тренировочного занятия №3

#### Задачи:

1. Обучение технике передач на месте и в движении: одной от плеча, двумя от груди и т.д.
2. Передачи в парах, тройках на различные расстояния и при различных скоростях движения. Методика обучения. Принцип подбора упражнений.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Общеметодические указания
<p>Подготовительная 20 мин.</p>	<p>1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия. 2. Передачи в движении (7,6,5,4,3,2 передачи) с атакой кольца. 3. Разминка (самостоятельно)</p>		<p>Узнать о состоянии здоровья.  Постепенно увеличивать скорость движения.</p>

<p>Основная 60 мин.</p> <p>Заключительная 10 мин.</p>	<p>4. Спец. упр. на быстроту.</p> <p>1. Передачи в парах в движении (дорожки) двумя мячами до средней линии, от средней – игра 1x1.</p> <p>2. Средние броски в парах с выходом на игрока</p> <p>2. «Восьмёрка» в движении из максимально узкой расстановки.</p> <p>3. «Восьмёрка» в движении из максимально широкой расстановки.</p> <p>4. Пас в отрыв (в тройках), до трёх попаданий.</p> <p>5. Игра 3x3 без ведения на половине площадки.</p> <p>6. Штрафные броски (самостоятельно)</p> <p>7. Двусторонняя игра без ведения</p> <p>8. Дальние броски в парах.</p> <p>9. Штрафные броски в парах</p> <p>Заминка. Подведение итогов занятия.</p>	<p>До 5 очков</p> <p>20 на пару</p> <p>2 серии</p> <p>2 серии</p> <p>3 серии 2x8 мин.</p> <p>20 2x8 мин.</p> <p>20 на пару</p>	<p>Акцент на защиту. Быстрее движения ног</p> <p>Пройти за 3 передачи.</p> <p>Мяч не должен падать на пол. Использовать различные виды и способы передач.</p> <p>Подбор и доигровки.</p>
---	---	--	--



## Конспект учебно-тренировочного занятия №4

### Задачи:

1. Техника ведения мяча.
2. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение в сочетании с остановками, поворотами, передачами.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Общеметодические указания
Подготовительная 20 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия.</li> <li>2. Передачи в движении (7,6,5,4,3,2 передачи) с атакой кольца.</li> <li>3. Разминка (самостоятельно)</li> <li>4. Спец. упр. на ловкость.</li> </ol>	Всё по 2 площадки	Узнать о состоянии здоровья.  Постепенно увеличивать скорость движения.
Основная 60 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение поочерёдно правой, левой рукой, с изменением высоты отскока.</li> <li>2. Переводы мяча перед собой, сбоку, за спиной, под ногой на месте.</li> <li>3. То же в движении.</li> <li>4. «Догонялки» в парах с ведением по всей площадке.</li> <li>5. В трапеции игра «лучший дриблёр».</li> <li>6. Игра 1x1 по всей площадке.</li> <li>7. Эстафеты с ведением мяча.</li> </ol>	<p>Всё по 20 раз</p> <p>4 мин.</p> <p>3 серии</p> <p>По 3 атаки</p> <p>10 мин.</p>	Контролировать мяч     Менять скорость, больше ведение «слабой» рукой, укрывать мяч
Заключительная 10 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Силовой комплекс на мышцы туловища.</li> <li>2. Подведение итогов занятия.</li> </ol>		

Конспект учебно-тренировочного занятия №5

Задачи:

1. Техника броска с места одной рукой сверху;
2. Техника штрафного броска. Методика обучения.

Инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастические коврики, свисток.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 20 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия.</li> <li>2. 4. «Догонялки» в парах с ведением по всей площадке.</li> <li>3. Комплекс стретчинга.</li> <li>4. Подводящие упр. для броска с места.</li> </ol>	<p>Всё по 20 повторений</p> <p>До 10</p>	<p>Узнать о состоянии здоровья.</p> <p>Больше ведение «слабой рукой»</p> <p>Следить за рукой, мяч лежит на пальцах, завершающее движение кистью</p> <p>Бросок в движении – 1 очко, бросок с места – 2 очка.</p>
Основная 60 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитационные упр. (бросок)</li> <li>2. Броски с ближней дистанции (из-под кольца)</li> <li>3. Броски со средней дистанции</li> <li>4. Игра 1x1</li> <li>5. Броски на концентрацию</li> <li>6. Штрафные броски (самостоятельно)</li> <li>7. В командах соревнования в штрафных бросках.</li> <li>8. Двусторонняя игра</li> </ol>	<p>7 точек по 7 забитых</p> <p>2 по 15</p> <p>2 по 20</p> <p>2x10</p>	<p>Настроиться на бросок, наброс на ближнюю дужку.</p> <p>Бросок в движении – 1 очко, бросок с места – 2 очка.</p>
Заключительная 10 мин.	<p>Штрафные броски в командном режиме.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>		



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»  
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»)

---

664082, г. Иркутск, мр-н Университетский, 2, Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Отзыв-анализ

на разработку и использование комплекса учебно-тренировочных занятий  
для обучающихся спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения

Спортивная дисциплина: игровой вид спорта «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 9 – 14 лет

Тренер-преподаватель: Герасимов Андрей Викторович

Объект анализа: комплекс учебно-тренировочных занятий по игровому виду спорта «Баскетбол»

Предмет анализа: оценка эффективности использования тренером-преподавателем игровых технологий, игровых методов обучения в ходе тренировочного процесса и в соревновательной деятельности

Тренер хорошо владеет преподаваемым материалом занятий. Задачи, поставленные педагогом, понятны обучающимся, спортсмены подготовлены к определению конкретных учебных задач на каждом этапе ведения учебно-тренировочного занятия.

Андрей Викторович использует игровую технологию и методы, которые способствуют активизации деятельности обучающихся на тренировочном занятии, учит ставить учебные задачи и достигать их. Для эффективного достижения планируемых результатов используется дифференцированный подход к обучающимся (наглядные методы обучения): хорошо подготовленные обучающиеся помогают или показывают упражнения для разминки или приемы ведения мяча менее подготовленным.

Многообразие двигательных действий (соревновательные приемы, командная, в парах, в тройках, групповая игра) в ходе занятий позволяют сравнивать свои действия с поставленными задачами занятия, оценивать по критериям свою работу и правильность техники выполнения упражнений. При необходимости, обучающиеся корректируют свои ошибки с помощью тренера или более сильных одноклассников.

Используемые игровая технология и игровые методы соответствуют возрастным особенностям обучающихся, эффективны на учебно-тренировочных занятиях в данной группе подготовки, служит для решения комплекса взаимосвязанных задач развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений, а также воспитания личностных качеств обучающихся.

Андрей Викторович в должности тренера-преподавателя работает с 2021-2022 учебного года по настоящее время. За этот период времени технологии и методы, выбранные им в качестве приоритетных в учебно-тренировочном процессе, показали свою эффективность с наилучшей стороны:

1. За выбранный период работы не было ни одной обоснованной жалобы со стороны участников образовательного процесса на формы и методы работы, ни одного случая травм на занятиях.
2. За неполные три учебных года обучающиеся у Андрея Викторовича приняли участие в 22 соревнованиях различного уровня (окружные, муниципальные, межмуниципальные), в которых заняли 13 первых, 5 вторых и 2 третьих места.
3. За период работы в МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» обучающимся Андрея Викторовича по итогам соревнований присвоены 9 первых юношеских разрядов и 9 вторых.

Заместитель директора



С.А. Свердлова