**Баскетбол.**

**Программа занятий спортивной секции для обучающихся 7–9-х классов.**

**Пояснительная записка**

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**Цель занятий** – формирование физической культуры занимающихся.

**Задачи работы секции:**

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

**Планируемый результат**:

* формирование установок здорового образа жизни;
* формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
* снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
* знание и соблюдение правил игр;
* знание правил спортивных игр (баскетбол);
* умение играть в спортивные игры (баскетбол);
* воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
* отсутствие вредных привычек.

Содержание данной программы рассчитано на систему одного занятия в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для обучающихся 7–9-х классов представлено в учебном плане.

Таблица № 1

**Учебный план секционных занятий по баскетболу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | Количество часов | Дата |
| 1 | Правила техники безопасности на тренировке. Правила игры. Ведение мяча. | 1 |  |
| 2 | Судейские жесты. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 |  |
| 3 | Ведение мяча в парах. Передача мяча в парах, на месте и в движении. | 2 |  |
| 4 | Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения с мячом. | 4 |  |
| 5 | Техника броска. Штрафной бросок. | 2 |  |
| 6 | Ведение и остановка с мячом. Бросок мяча после ведения и остановки. | 1 |  |
| 7 | Бросок мяча из различных зон. 3 – х очковый бросок. | 2 |  |
| 8 | Проход под кольцо. Бросок в кольцо после двух шагов с отскоком от щита. | 2 |  |
| 9 | Действия игрока в защите. Борьба за отскок | 2 |  |
| 10 | Персональная защита. Подстраховка. | 2 |  |
| 11 | Зонная защита. Бросок с различных дистанций. | 2 |  |
| 12 | Действия в атаке через центрового. | 2 |  |
| 13 | Быстрый отрыв. Финты. | 2 |  |
| 14 | Позиционное нападение. Бросок мяча с различных дистанций. | 2 |  |
| 15 | Комбинации в тройках. | 2 |  |
| 16 | Тактика баскетбольного матча. | 2 |  |
| 17 | Двухсторонняя игра. | 3 |  |
| Итого: |  | 34 часа |  |

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в Таблице 2. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Время (в минутах) |
| 1 | Техническая подготовка. | 20 |
| 1.1 | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 5 |
| 1.2 | Ведение мяча. | 7 |
| 1.3 | Броски баскетбольного мяча по кольцу. | 8 |
| 2. | Тактическая подготовка | 10 |
| 2.1 | Действия игрока в защите. | 5 |
| 2.2 | Действия игрока в нападении. | 5 |
| 3. | Физическая подготовка. | 10 |
| 3.1 | Общая. | 5 |
| 3.2 | Специальная. | 5 |
| 4. | Игра в баскетбол. | 20 |

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределяет учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.  
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.  
3. Физическая подготовка баскетболиста.  
4. Техническая подготовка баскетболиста.  
5. Тактическая подготовка баскетболиста.  
6. Психологическая подготовка баскетболиста.  
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.  
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.  
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.  
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).  
1.2. Подвижные игры.  
1.3. Эстафеты.  
1.4. Полосы препятствий.  
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.  
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.  
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.  
1.5. Остановка прыжком после ускорения.  
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.  
1.7. Остановка в два шага после ускорения.  
1.8. Повороты на месте.  
1.9. Повороты в движении.  
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.  
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.  
2.3. Двумя руками от груди в движении.  
2.4. Передача одной рукой от плеча.  
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.  
2.6. То же после ведения мяча.  
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.  
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.  
2.10. То же в движении.  
2.11. Ловля мяча после полуотскока.  
2.12. Ловля высоко летящего мяча.  
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.  
3.2. В движении шагом.  
3.3. В движении бегом.  
3.4. То же с изменением направления и скорости.  
3.5. То же с изменением высоты отскока.  
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.Ъ  
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
3. Перехват мяча.  
4. Борьба за мяч после отскока от щита.  
5. Быстрый прорыв.  
6. Командные действия в защите.  
7. Командные действия в нападении.  
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Список литературы:**

1. Г.П. Болонов «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающегося обучения: программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга» - М, ТЦ Сфера, 2013
2. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» - Волгоград , 2016
3. Л.Д.Глазырина «Методика преподавания физкультуры» -М., 2014
4. Е.П. Деревянко «Программа спортивно-оздоровительного направления «Сильные, ловкие, смелые»
5. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы» М., ВАКО, 2014
6. А.И.Каинов, И.Ю. Шалаева «Система работы с учащимися специальных медицинсикх групп: рекомендации, планирование, программы»,2015