

**Программа спортивной секции баскетбол**

**Пояснительная записка**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

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. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

           Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

            В возрасте 13-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

***Цели и задачи***

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

**Основными  задачами программы являются:**

* Укрепление здоровья
* Содействие правильному физическому развитию
* Приобретение необходимых теоретических знаний
* Овладение основными приемами техники и тактики игры
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу

**Содержание программы**

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы А.П.Матвеева. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. 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.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся, по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении». Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. 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, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, 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.

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.

**Примерный тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание занятий** | **Количество** | | |
| **Всего** | **Теоретич. сведен.** | **Практические занят.** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 2 | 2 | 0 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 31 | 1 | 30 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 50 | 1 | 49 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 16 | 1 | 15 |
| 6. | Тестирование | 2 | 0 | 2 |
| Итого: | | 102 | 6 | 96 |

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **пол** | **Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **Выше среднего** | **высокий** |
| 13 лет | Д  М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 14-15 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 16-17 лет | Д  М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **девочки** | | | | **мальчики** | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **высокий** | | **Выше среднего** | **средний** |
| 13 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 14-15 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 16-17 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Контрольные упражнения** | **возраст** | | |
| **13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** |
| **1.** | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 | 23 |
| **2.** | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 | 3 |
| **3.** | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 | 8 |

**Таблица оценки тестов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование теста | “5” | | | “4” | | | “3” | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | | Девочки | Мальчики | | Девочки |
| “Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек | 10,0 | 11,0 | 10,5 | | 11,5 | 11,0 | | 12,0 |
| Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек | 8,6 | 9,0 | 8,9 | | 9,2 | 9,2 | | 9,4 |
| Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | | 4 | 3 | | 3 |
| Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | | 4 | 3 | | 3 |
| Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач) | 19 | 18 | 18 | | 17 | 17 | | 16 |

Требования к учащимся после прохождения учебного материала После прохождения учебного материала учащийся должен

*Знать:*

* характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
* использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
* возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
* возрастные особенности развития основных физических качеств.

*Уметь:*

* быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
* свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
* вести мяч правой и левой рукой;
* выполнять броски мяча с близкого расстояния;
* осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
* определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

*Демонстрировать:*

* изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
* взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
* развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
* возрастную динамику физической подготовленности;
* оценку показателей физического развития.

**Материально- техническое обеспечение:**

* Помещение спортзала (баскетбольная площадка)
* Баскетбольные мячи – 15 шт
* Баскетбольный щит – 2 шт
* Набивные мячи
* Скакалки
* Стойки – конусы

**Литература**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2012г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 2012, №4:
3. Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивныe игры, 2012, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2012.
5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2009 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2008г.