**Пояснительная записка.**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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 13-15 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Количество занятий – 68 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 45 минут.

Программа курса баскетбол для детей 13-15 лет составлена на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

**Цели и задачи.**

**Цели:**

1. Обучить учащихся специальным приемам и действиям, входящих в «Школу технико-тактической подготовки».
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

**Задачи:**

1. Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки».
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

**Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

**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 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 15 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 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 |
| 15 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.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | | |
| **13** | **14** | **15** |
| 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). | 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 |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **В том числе** | |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Основы знаний. | 2 | 2 |  |
| 2. | Передача мяча. | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Ведение мяча. | 10 | 1 | 9 |
| 4. | Броски. | 10 | 1 | 7 |
| 5. | Игра в нападении. | 10 | 1 | 10 |
| 6. | Игра в защите. | 10 | 1 | 10 |
| 7. | Игровая деятельность. | 16 |  | 16 |
|  | Итого: | 68 | 7 | 61 |

**Содержание программы**

**1. Основы знаний – 2 часа:**

а) история возникновения баскетбола;  
б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в баскетбол;  
в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

**2. Передача мяча – 10 часов:**

а) передача одной рукой от плеча;  
б) двумя руками от груди;  
в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;  
г) передачи на месте и в движении;  
д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;  
е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;  
ж) ситуационная техника передач.

**3. Ведение мяча – 10 часов:**

а) стойка при высоком и низком ведении;  
б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;  
в) изменения направления движения;  
г) вышагивание, скрёстный шаг, поворот;  
д) перевод мяча перед собой и за спиной;  
е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;  
ж) перевод мяча между ногами.

**4. Броски – 10 часов:**

а) основные характеристики бросков;  
б) бросок двумя руками от груди;  
в) техника выполнения точностных бросков в движении;  
г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;  
д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть, дистанция 3-4 м (13 лет);  
е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (14 лет);  
ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4 -5,5 м (15 лет);  
з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;  
и) корректировка техники бросков;  
к) подбор и добивание мяча.

**5. Игра в нападении – 10 часов:**

а) взаимодействие двух и трех нападающих;  
б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);  
в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;  
г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;  
д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

**6. Игра в защите – 10 часов:**

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;  
б) противодействие заслонам;  
в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;  
г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;  
д) защита в численном меньшинстве.

**7. Игровая деятельность – 16 часов:**

а) применение полученных знаний в игре;  
б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы 7. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
2. Баскетбольные мячи – 20 штук.
3. Баскетбольный щит – 4 штуки.
4. Набивные мячи – 10 штук.
5. Скакалки – 20 штук.
6. Стойки – 6 штук.

**Список используемой литературы.**

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
2. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. Приложение к газете «Первое сентября» – «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
4. Приложение к газете «Первое сентября» – «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
5. Приложение к газете «Первое сентября» – «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г.
8. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 г.

Календарно-тематическое планирование

занятий секции по баскетболу

на 2016-2017 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Кол-во часов | Тема |
| 1 |  | 1 | Техника безопасности на занятиях  Игры с элементами баскетбола |
| 2 |  | 1 | Разновидности прыжков  Эстафеты и игры с мячом |
| 3 |  | 1 | Равномерный медленный бег до 10мин  Разновидности прыжков   Игры с мячом |
| 4 |  | 1 | Игры с прыжками с использованием скакалки  Игры с мячом |
| 5 |  | 1 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км.  Упражнения с набивными мячами |
| 6 |  | 1 | Игры на развитие ловкости |
| 7 |  | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений |
| 8 |  | 1 | Упражнения на развитие гибкости |
| 9 |  | 1 | Стойки игрока . Перемещения |
| 10 |  | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом |
| 11 |  | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| 12 |  | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника |
| 13 |  | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника |
| 14 |  | 1 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника |
| 15 |  | 1 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника |
| 16 |  | 1 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника |
| 17 |  | 1 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника |
| 18 |  | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием |
| 19 |  | 1 | Техника ведения мяча |
| 20 |  | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием |
| 21 |  | 1 | Перехват мяча |
| 22 |  | 1 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| 23 |  | 1 | Ведение мяча неведущей и  ведущей рукой  в движении |
| 24 |  | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой |
| 25 |  | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении |
| 26 |  | 1 | Эстафеты с мячом |
| 27 |  | 1 | Бросок мяча двумя руками снизу  Учебная игра баскетбол |
| 28 |  | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 29 |  | 1 | Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2) |
| 30 |  | 1 | Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2) |
| 31 |  | 1 | Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2) |
| 32 |  | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 33 |  | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 34 |  | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 35 |  | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 36 |  | 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 37 |  | 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 38 |  | 1 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 39 |  | 1 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 40 |  | 1 | Игра <<Мяч капитану>> |
| 41 |  | 1 | Игра<<Мяч капитану>> |
| 42 |  | 1 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 43 |  | 1 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 44 |  | 1 | Передвижение на лыжах до 3км |
| 45 |  | 1 | Игры на лыжах |
| 46 |  | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 47 |  | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 48 |  | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 49 |  | 1 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 50 |  | 1 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 51 |  | 1 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 52 |  | 1 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 53 |  | 1 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 54 |  | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 55 |  | 1 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей |
| 56 |  | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 57 |  | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 58 |  | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 59 |  | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 60 |  | 1 | Игра по правилам баскетбола |
| 61 |  | 1 |  |
| 62 |  | 1 | Равномерный медленный бег до 10 мин  Упражнения с набивными мячами |
| 63 |  | 1 | Игры с элементами баскетбола |
| 64 |  | 1 | Игры с элементами баскетбола |
| 65 |  | 1 | Прыжки. Бросок набивного мяча  Игра баскетбол |
| 66 |  | 1 | Игры и эстафеты |
| 67 |  | 1 | Игры и эстафеты |
| 68 |  | 1 | Игры и эстафеты |