

**Пояснительная записка**

Образовательная программа спортивной секции по баскетболу составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. - М.: Советский спорт, 2007. Программа адоптирована для работы спортивной секции по баскетболу для учащихся 10 -14 лет МБОУ «Гимназии №1». Срок реализации программы 1 год.

Количество занимающихся в секции – 25 человек.

Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2 часа.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по баскетболу на 136 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна программы**

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Цели:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи:**

Укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами; участие в соревнованиях; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в секции в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель секции рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для младшего возраста материал практических занятий излагается только новый. Обязательно включаются в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На секции по баскетболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в младшей группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый занимающийся в младшей группе должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по баскетболу.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболистов.

**Требования к уровню подготовки**

**Знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;

- разбор и изучение правил игры в баскетбол;

- роль капитана команды, его права и обязанности;

- правила использования спортивного инвентаря.

**Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями;

- владеть игровыми ситуациями на поле;

- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой забрасывания мяча в кольцо.

Все занятия, которые проводятся на тренировках, должны носить воспитывающий характер. Руководитель разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У ребят надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию юных баскетболистов способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя секции.

**Учебно - тематический план занятий по волейболу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1** | **Теоретическая** | **18** |  |  |
| **2** | **Техническая:** | **40** |  |  |
|  | 2.1 Имитация упражнения без мяча |  |  |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча |  |  |  |
|  | 2.3 Ведение мяча |  |  |  |
|  | 2.4 Броски мяча |  |  |  |
| **3** | **Тактическая** | **33** |  |  |
|  | 3.1 Действия игрока в защите |  |  |  |
|  | 3.2 Действия игрока в нападении |  |  |  |
| **4** | **Физическая** | **14** |  |  |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |  |  |
|  | 4.2 Специальная |  |  |  |
| **5** | **Игровые** | **28** |  |  |
| **6** | **Тестирование** | **3** |  |  |
|  |  | **136** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ занятия*** | ***Тема*** | ***Количество часов*** | ***Дата*** | |
| ***п/п*** | ***ф*** |
| ***1*** | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | ***2*** |  |  |
| ***2*** | История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног. | ***2*** |  |  |
| ***3*** | Техника передвижения приставными шагами. | ***2*** |  |  |
| ***4*** | Передача мяча двумя руками от груди. | ***2*** |  |  |
| ***5*** | Единая спортивная классификация. Тактика нападения. | ***2*** |  |  |
| ***6*** | Техника передвижения при нападении | ***2*** |  |  |
| ***7*** | Техника передвижения при нападении | ***2*** |  |  |
| ***8*** | СФП | ***2*** |  |  |
| ***9*** | Способы ловли мяча. | ***2*** |  |  |
| ***10*** | Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | ***2*** |  |  |
| ***11*** | ОФП | ***2*** |  |  |
| ***12*** | Бросок мяча двумя руками от груди. | ***2*** |  |  |
| ***13*** | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | ***2*** |  |  |
| ***14*** | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | ***2*** |  |  |
| ***15*** | Техника ведения мяча. | ***2*** |  |  |
| ***16*** | Ведение мяча с переводом на другую руку. | ***2*** |  |  |
| ***17*** | Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП | ***2*** |  |  |
| ***18*** | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | ***2*** |  |  |
| ***19*** | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | ***2*** |  |  |
| ***20*** | Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП. | ***2*** |  |  |
| ***21*** | Ловля двумя руками «низкого мяча». | ***2*** |  |  |
| ***22*** | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | ***2*** |  |  |
| ***23*** | Закаливание организма спортсмена. Учебная игра. | ***2*** |  |  |
| ***24*** | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | ***2*** |  |  |
| ***25*** | Контрольные испытания. | ***2*** |  |  |
| ***26*** | Командные действия в нападении. | ***2*** |  |  |
| ***27*** | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | ***2*** |  |  |
| ***28*** | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | ***2*** |  |  |
| ***29*** | Многократное выполнение технических приемов. | ***2*** |  |  |
| ***30*** | Учебная игра «10 передач», «Мяч капитану» | ***2*** |  |  |
| ***31*** | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | ***2*** |  |  |
| ***32*** | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | ***2*** |  |  |
| ***33*** | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | ***2*** |  |  |
| ***34*** | СФП | ***2*** |  |  |
| ***35*** | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП | ***2*** |  |  |
| ***36*** | Командные действия в нападении. | ***2*** |  |  |
| ***37*** | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | ***2*** |  |  |
| ***38*** | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | ***2*** |  |  |
| ***39*** | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | ***2*** |  |  |
| ***40*** | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки | ***2*** |  |  |
| ***41*** | Индивидуальные действия при нападении. | ***2*** |  |  |
| ***42*** | Индивидуальные действия при нападении. | ***2*** |  |  |
| ***43*** | Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП | ***2*** |  |  |
| ***44*** | ОФП- Подвижные игры на координацию движений | ***2*** |  |  |
| ***45*** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | ***2*** |  |  |
| ***46*** | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | ***2*** |  |  |
| ***47*** | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | ***2*** |  |  |
| ***48*** | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | ***2*** |  |  |
| ***49*** | Методы спортивной тренировки. ОФП. Подвижные игры на координацию движений | ***2*** |  |  |
| ***50*** | Совершенствование техники передачи мяча. | ***2*** |  |  |
| ***51*** | Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. | ***2*** |  |  |
| ***52*** | Совершенствование техники передачи мяча. | ***2*** |  |  |
| ***53*** | Техническая подготовка юного спортсмена. | ***2*** |  |  |
| ***55*** | Тактика защиты. | ***2*** |  |  |
| ***55*** | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | ***2*** |  |  |
| ***56*** | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | ***2*** |  |  |
| ***57*** | Действия одного защитника против двух нападающих. | ***2*** |  |  |
| ***58*** | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | ***2*** |  |  |
| ***59*** | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | ***2*** |  |  |
| ***60*** | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. «Салки» с ведением мяча. | ***2*** |  |  |
| ***61*** | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | ***2*** |  |  |
| ***62*** | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | ***2*** |  |  |
| ***63*** | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | ***2*** |  |  |
| ***64*** | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | ***2*** |  |  |
| ***65*** | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | ***2*** |  |  |
| ***66*** | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | ***2*** |  |  |
| ***67*** | СФП. Игра «Мяч капитану» | ***2*** |  |  |
| ***68*** | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. | ***2*** |  |  |

**Материально-техническая база для обеспечения занятий по программе «БАСКЕТБОЛ»**

Занятия будут проводиться на открытых спортивных площадках и спортивном зале гимназии №1. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 15 баскетбольных мячей, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
2. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
3. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
4. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.