Кузьминых Дмитрий Владимирович, учитель физической культуры

МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП», город Сорск, республика Хакасия

**Баскетбол в школе для обучающихся 7 – 9 классов**

**Баскетбол -** одна из самых распространённых спортивных игр. В большинстве стран обучение основным её элементам происходит ещё в школе, по общим утверждённым правилам игры с пошаговым изучением элементов. Регламент обучения баскетбольным навыкам зависит от количества времени, отведённого на это учебной программой. Параметры инвентаря и площадки адаптированы под школьный возраст. Подводящие упражнения составляются с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности учащихся.

Польза баскетбола для школьников, влияние на физическое развитие Школьный урок спортивных игр должен решать три основных вида задач: образовательные, воспитательные и оздоровительные. На уроках физкультуры баскетбол помогает развивать координационные способности, скоростно-силовые качества, выносливость, реакцию, воспитывает командный дух и волю к победе.

Игра в баскетбол в школе. Девочки играют отдельно от мальчиков, две команды в разной форме. Помимо этого, игра является отличным видом умеренной кардионагрузки для детей школьного возраста, способствует гармоничному физическому развитию организма и его активному росту. Считается достойной профилактикой искривлений позвоночника и других патологий, связанных с опорно-двигательным аппаратом.

**К основным элементам баскетбола относятся:**

**Жесты судей —** каждый из которых ознаменовывает отдельное игровое событие, регламентированное правилами игры.

**Передача мяча —** баскетбольный элемент, основное действие разыгрывающего защитника.

**Подбор** — элемент в результате выполнения которого игрок после неудачно выполненного двухочкового или трёхочкового броска берёт мяч под свой контроль.

**Перехват** — защитник овладевает мячом в момент передачи или броска атакующими игроками соперника.

**Дриблинг** — технический приём, ведение мяча игроком по площадке в обход защитников команды соперника.

**Блокшот** — понятие, обозначающее блокирование броска соперника игроком защиты (в соответствии с установленными правилами).

**Длительность:**

Один тайм в баскетболе для детей школьного возраста длится не более 20 минут, перерыв — 5—10 минут. Один тайм можно разделить на два равных периода длительностью в 10 минут. Допустимый перерыв между периодами — 2—3 минуты. Команда имеет право взять 1 тайм-аут за 1 период игры.

**Основные приемы:**

**Ловля**

1. Одиночные упражнения: Перекладывания мяча из рук одного ученика в руки другого (имитация ловли).

Ловля мяча после подбрасывания над собой (в прыжке и на месте).

Ловля мяча в момент его отскока от пола или стены.

1. Перебрасывания мяча друг другу с боковых линий.
2. Перебрасывания с ударом о пол.
3. Ловля мяча, летящего по дугообразной траектории сверху.
4. Приём мяча от броска сбоку.

**Передача**

1. Передача мяча по кругу и в шеренге.
2. Передача о стену (один игрок бросает мяч в стену, другой ловит).
3. Стоя в кругу: поочерёдная передача мяча от груди центровому игроку.
4. Ловля и передача мяча в движении пар. Занимающиеся перемещаются приставным шагом по параллельным линиям лицом друг к другу.

**Ведение**

Все элементы обучающих ведению упражнений выполняются как правой, так и левой рукой (поочерёдно и подряд).

1. Посылание мяча в пол кистью руки на месте.
2. Ведение по прямой линии. Ведение по кругу.
3. Ведение по кривой (с обходом препятствий).
4. Ведение со сменой направления движения по сигналу учителя.

**Особенности программы спортивного клуба «Штурм», организованного на базе МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП»:**

В наше школе действует спортивный клуб «Штурм», в котором я веду секцию «Баскетбол» Здесь занятия имеют следующие особенности:

1. Дополнительные занятия по баскетболу длятся дольше, чем во время урока ФК — в среднем от 1 до 2 часов.
2. Баскетбольные приёмы непросто изучаются до момента сдачи норматива, как на уроке, но и непрерывно совершенствуются на каждой тренировке.
3. Разминке уделяется достаточное количество времени, упражнения для неё подбираются сложнее.
4. Помимо баскетбольных упражнений, под руководством тренера юные спортсмены выполняют специальные упражнения для совершенствования своих двигательных навыков (силовые, на развитие скорости и выносливости и пр.).
5. Дети осваивают тонкости баскетбола в процессе проведения самой игры, под контролем тренера.
6. Руководитель регулярно должен проводить измерение эмпирических показателей здоровья учащихся (пульс, давление и т. д.), а также ориентироваться на самочувствие учеников. Это делается для определения возможностей детей, контроля над их здоровьем, предотвращения травм и опасных ситуаций, зависящих от состояния ребёнка.
7. Программа дополнительных занятий должна быть согласована с руководством школы и соответствовать правилам и нормам, установленным органами Министерства.

**Заключение:**

Содержание программ уроков физкультуры по теме баскетбола может отличаться в разных школах. За основу всегда берётся Государственная учебная программа, но каждый учитель составляет также рабочую программу уроков, которая будет соответствовать возможностям материальной базы школы, уровню подготовки учащихся, срокам освоения ими нового материала и другим частным факторам.