

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Горнозаводский Дом творчества»
(МАУ ДО «Дом творчества» г. Горнозаводска)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАУ ДО «Дом творчества»
Протокол № 4
От «27» марта 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «Дом творчества»
А.В. Князева

Приказ № 41/25 от «27» марта 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
разновозрастных отрядов
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Составители программы:
Лутохин Владимир Леонидович
педагог дополнительного образования
Черемных Светлана Ильгизаровна
педагог дополнительного образования

г.Горнозаводск
2025г.

Пояснительная записка

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения, возрастание гиподинамии среди обучающихся. Поэтому пропаганда здорового уровня жизни, забота о здоровье нашего будущего поколения становится в настоящее время особенно острой и необходимой.

Здоровье необходимо всем, независимо от сферы деятельности, возраста и социального статуса. Одно из необходимых условий здоровья - физические упражнения. Занятия спортом дают заряд бодрости, хорошего настроения, развивают не только физические качества человека, но и психологические, умственные, вырабатывают в человеке активную жизненную позицию, помогают формировать всесторонне развитую, гармоничную личность.

Детство и юношество это период для полезной закладки хорошего здоровья, что обеспечит в настоящей и будущей жизни успех в трудовой, умственной деятельности, а также в личной жизни.

Летний отдых - это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Это активная пора его социализации, продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости школьников в период летних каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Летняя активно - полезная занятость является формой организации свободного времени детей разного возраста, уровня развития интеллектуальных, социальных, творческих способностей ребенка.

Для педагогов летний период – прекрасная возможность лучше узнать своих воспитанников, познакомиться с их миром, проблемами и увлечениями.

Актуальность программы

Занятость детей в летний период очень важна для современных детей, которые ограничены в движении, в количестве физической работы, склонных к пассивному отдыху: компьютерные игры, телевидение.

Разновозрастные отряды (РВО) - это отряды, объединяющие старших и младших общим делом. Младшие получают разнообразные сведения, опыт от старших, усваивают практические навыки, старшие заботятся о младших, отвечают за воспитание у них определенных качеств и развитие конкретных навыков и умений. такой подход способствует более быстрому формированию и развитию в любой деятельности, а также обеспечивает стабильность коллектива.

Участники программы: - воспитанники Дома творчества, обучающиеся по программе «ОФП с элементами баскетбола»

Сроки действия программы: июнь 2024 года.

Цели и задачи программы

Цели программы: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, организация активного отдыха и обучение в каникулярное время, направленных на социально-педагогическую адаптацию юных баскетболистов к условиям предпрофильной подготовки и профильного обучения, ее индивидуальных способностей и дарований с учетом интересов, склонностей и возможностей.

Задачи:

1. Эффективно стимулировать раннюю профилизацию способствовать воспитанию устойчивого интереса к избранному профилю;
2. Способствовать раскрытию способностей каждой личности на основе удовлетворения интересов и нереализованных позитивных потребностей, прежде всего, духовных, интеллектуальных и двигательных;
3. Развивать одаренность через создание активной творческой образовательной среды и активную творческую деятельность обучающихся;
4. Способствовать укреплению навыков к здоровому образу жизни.

Прогнозируемый результат

1. Знание правил игры в баскетбол;
2. Умение и навыки игры в баскетбол;
3. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Диагностика и контрольные испытания

Диагностика ведется методом стандартизированного наблюдения по критериям:

- передача;
- ведение;
- броска;
- ловля мяча;
- дальнего, среднего броска;
- общая физическая подготовка (ОФП).

Контрольные испытания:

- Физическая подготовка:

Бег 30 м. 6х5 м. На расстоянии 5 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая 5м. шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию;

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной, линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1кг. из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит, у линии, одна нога вперед, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, производится бросок вперед.

-Техническая подготовка:

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты:

1. бросок мяча в кольцо из-за трапеции 1 или 5 попаданий;
2. бросок мяча из-за трапеций в щит и его подбор 1 или 30 бросков;
3. передача дальняя с выходом вперед и бросок в кольцо с разворотом;
4. Быстрое ведение мяча 10м. с рукой остановкой и броском мяча в кольцо 10 раз.

5. Подбор мяча в прыжке и бросок в кольцо 3 x 10.

- Тактическая подготовка:

Действия при передаче мяча и его ловля. Дается два упражнения:

1. Выбор способа ловли мяча и его передача;
2. Выбор способа действия стоя на месте или в движении двумя руками или одной рукой.

Учебно-тематический план

№ п.п	Наименование	Все го	Теор ия	Практи ка
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Сведения о структуре и функциях организма	2	2	
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
4	Гигиена, врачебный	2	1	1

	контроль, самоконтроль, предупреждени е травматизма			
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
6	Общая и специальная физическая подготовка	28	1	27
7	Основы техники и тактики игры	25	1	24
8	Контрольные игры и соревнования	24	1	23
		84	9	75

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физкультуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче норм ГТО.

2. Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля: в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и разгибание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и др.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнение со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20, 3х30, Бег на 60м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100м. Бег с чередованием ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до 1000м.) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, (мальчишки, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

4. Спортивные игры.

Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

5. Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через сетку», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

6. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10, 5, 15 м из исходных положений стойки баскетболиста – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к со стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирования и т.д.

7. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резное выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом или двумя в руках до 2 кг. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг. для девушек и до 8 кг. для юношей), штанга- вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося, в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40%, выпрыгивание из приседа – 20 – 30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг.) над собой, и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита), с набивным баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично без лишних поскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд так же постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-89 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами, то же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием

теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки с опоры, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

7. Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приемов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

Практические занятия:

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба скрытным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Бросок мяча в верх, двумя руками, передача на точность перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Ловля и передача мяча в прыжке, бросок мяча из-за трапеций в щит и кольцо, бросок мяча от груди близкое, среднее, дальнее расстояние. ловля мяча в движении и на месте.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь окрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед.

Командные действия. Зонная защита игры 3x3 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, игра без ведения мяча, персональная опека, игра быстрый отрыв и все бегут вперед, все возвращаются назад.

8. Контрольные игры и соревнования.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Соревнования по баскетболу.

Методическое обеспечение программы

На занятиях в объединении применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение воспитанниками необходимых знаний, умений и навыков в игре баскетбол, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к спортивным занятиям. Учебные занятия содержат теоретическую и практическую часть. Кроме того, в процессе обучения используются:

- свой собственный опыт работы;
 - опыт работы других специалистов в данном направлении;
 - учебно-методическая литература;
-

- учебно-методические видеокассеты;
- дидактический материал (подвижные игры в зале и на свежем воздухе);
- правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение занятий играет важную роль в освоении программы и достижении намеченной цели. Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Стойки баскетбольные – 2 шт.
2. Кольцо и щит – 2 шт.
3. Сетки баскетбольные – 2 шт.
4. Гимнастическая стенка – 6 - 8 пролетов.
5. Гимнастические скамейки – 2 шт.
6. Скакалки – 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 шт.
8. Мячи баскетбольные – 30 шт.

Список использованной литературы

1. Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническими приемами игры в нападении, Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 40 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения, учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
3. Портнов Ю. М. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры: Издательство Физкультура и спорт. 3-е изд. - М. 1988. - 288с.
4. Ручко Л.С., Асафова Т.Ф., Козявина И.Н. Деятельность детских разновозрастных объединений: педагогика каникул. Сборник статей и методических материалов. Костромской областной институт развития образования, К. - 2020. - 208с.