

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального района
Саратовской области

Рассмотрена на заседании методического
совета МБУ ДО «Центр Детского
Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального
района Саратовской области
Протокол № 1 от 23.08.2024 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Центр Детского
Творчества» с. Александров-Гай
Александрово-Гайского муниципального
района Саратовской области
О.Г. Чучуляну

Приказ № 53 от 28.08.2024 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Форма реализации: очная

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 3 года

Возраст детей: 10-14 лет

Составитель: Амирова А.А. - педагоги
дополнительного образования.

с. Александров-Гай 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности, разработана на основании Положения о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДТ» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети любого возраста, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятия из-за простудных заболеваний.

Актуальность данной программы обусловлена социальным заказом родителей на программы физкультурно – спортивной направленности. Так как современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому программы, в основе которых содержатся физические упражнения и игры являются востребованными. Программа направлена на – укрепление психического и физического здоровья, что также показывает ее актуальность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

К особенностям данной программы можно отнести следующие аспекты:

- программа составлена для детей, которые сами изъявили добровольное желание заниматься в объединении, следовательно, их мотивация будет способствовать качественным результатам освоения программы;
- в программе учитываются интересы современных детей в потребности движения, общения, физического развития;
- занятия проходят в игровой форме с плавным переходом к выполнению специальных физических упражнений;
- работа в рамках программы ведётся в тесном взаимодействии с семьями учащихся;
- особое внимание в программе уделяется созданию сплоченного, дружного детского коллектива, способного положительно влиять на каждого ребенка.

Цель программы – физическое развитие детей в процессе занятий в объединении «Баскетбол»

Задачи:

1 год обучения.

Обучающие:

- обучить правилам и приемам игры в баскетбол; правилам поведения на спортивных площадках во время тренировок и соревнований;
- обучить технике и тактике индивидуальных и командных действий.

Развивающие:

- развивать двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);

Воспитательные:

- способствовать приобщению детей к активному здоровому образу жизни.

2 год обучения.

Обучающие:

- обучить технико-тактическим действиям;
- обучить навыкам целостной игровой деятельности для участия в различных соревнованиях.

Развивающие:

- развивать чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства;

Воспитательные:

- содействие повышению уровня самооценки, самодисциплины, стрессоустойчивости, а также снижение уровня агрессии и тревожности.

3 год обучения.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактические навыки,
- обучить правилам судейства;
- обучить правильному психологическому настрою к соревнованиям.

Развивающие:

- развития координационных и кондиционных способностей.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств

1.3. Планируемые результаты

1 год обучения

предметные:

- знание правил и приемов игры в баскетбол; правил поведения на спортивных площадках во время тренировок и соревнований;
- владение элементами техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.),

метапредметные:

- повышение уровня двигательных способностей и физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);

личностные:

- сформированность потребности в здоровом образе жизни.

2 год обучения

предметные:

- владение технико-тактическими навыками;
- владение навыками целостной игровой деятельности.

метапредметные:

- сформированность взаимопомощи, товарищества, партнерства;

личностные:

- повышение уровня самооценки, самодисциплины, стрессоустойчивости, снижение уровня агрессии и тревожности

3 год обучения

предметные:

- владение технико-тактическими навыками;
- владение навыками судейства.

метапредметные:

- сформированность координационных и кондиционных способностей взаимопомощи, товарищества, партнерства;

личностные:

- сформированность нравственных и волевых качеств

Адресат программы: Возраст учащихся 10– 14 лет – дети старшего школьного возраста. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся этой возрастной категории.

Срок освоения программы: 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 15 минут; занятия проводятся в очной форме.

Количество учащихся в группе: до 15-ти человек

Принцип набора учащихся в объединение – свободный.

Форма обучения: очная.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематическое планирование

№	Разделы программы	Год обучения			формы контроля
		1	2	3	
1	Техника безопасности	6	6	6	
2	Теоретическая подготовка	24	20	20	педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	60	40	40	педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	33	48	48	педагогическое наблюдение
5.	Тактическая подготовка	39	48	48	педагогическое наблюдение
6.	Контрольные нормативы	24	24	24	педагогическое наблюдение
7.	Соревновательная деятельность	30	30	30	педагогическое наблюдение
	ИТОГО	216	216	216	

Содержание программы 1 года обучения

1. Основы знаний

Техника безопасности: понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

2. Теоретическая подготовка

Теория: дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение; преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие?; азбука баскетбола (основные технические приемы).

3. Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь

правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

4. Специальная физическая подготовка

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

5. Техническая подготовка

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

6.Тактическая подготовка

Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты: индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия: учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Содержание программы 2 года обучения

1.Техника безопасности: правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях; правила поведения занимающихся в спортивном зале; правила обращения со спортивным инвентарем.

2.Теоретическая подготовка: реакция организма на различные физические нагрузки; самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности; двигательные качества человека и их развитие; постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания; отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении ими негативного поведения; что такое дисциплина?; что такое физкультурно-спортивная этика?

3.Общая физическая подготовка: бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт; прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча.

4. Специальная физическая подготовка: ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола; бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега; быстрое нападение; индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5.Техническая подготовка: взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей

остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

6. Тактическая подготовка:

Тактика нападения: индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском; групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты: индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

Содержание программы 3 года обучения

1. Техника безопасности: понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий спортивными играми; правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

2. Теоретическая подготовка: функции клеток в выделении энергии; значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне; гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями; общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачек в росте начинается раньше, чем у других?); правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки; индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности.

3. Общая физическая подготовка: старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти; баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами; в процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гириями и гантелями; скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.); прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

4. Специальная физическая подготовка: передвижение в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины; передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы; ведение мяча; броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину; взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали; позиционное нападение, зонная защита; двухсторонняя игра.

5. Техническая подготовка: Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через «восьмеркой», «серией заслонов». Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости.

Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Техника защиты. Отбивание мяча.

6. Тактическая подготовка:

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке. Командные действия: варианты зонной защиты. Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение

Организационные приёмы и методы работы

Для успешной организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, индуктивный, дедуктивный, синтетический, частично-поисковый, аналитический, репродуктивный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа, контроль и самоконтроль.

Особое внимание педагог уделяет таким методам стимулирования учебной деятельности, как:

- спортивные игры;
- создание ситуаций эмоционально-нравственных переживаний (соревнования, конкурсы);
- использование различных средств для заинтересованности и активной деятельности в работе объединения (поощрительные медальоны, грамоты, отличительные знаки и т.д.).

Дидактические материалы, используемые при реализации программы:

- подвижные игры, развивающие различные мышцы тела учащихся;
- подбор материала для бесед о гигиене, правилах поведения спортсмена;
- методическая литература.
- сценарии;
- тесты, тренинги;
- конспекты занятий;
- индивидуальный подбор упражнений в соответствии с физическими возможностями учащихся;

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, открытая игровая площадка, яма для прыжков.
2. Баскетбольные щиты, кольца, мячи.
3. Малые мячи для метания.
4. Рулетка, секундомер.
5. Маты, гимнастические лавки.
6. Шкафы для хранения методической литературы и пособий;
7. Электронные носители для хранения информационных ресурсов.

Список использованных источников и литературы

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 2007
2. Гомельский А. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 2006
3. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006
4. Зельдович Т.А.. О методах и организации отбора в спортивные секции по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 2008
5. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 2007
6. Кузин В.В., Полиевский С.А.. Баскетбол. Начальный этап обучения «Физкультура и спорт» Москва, 2006.
7. Нестеровский. Д.И. Теория и методика обучения баскетболу. Москва, 2008
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Москва, 2004.
9. Сысоев В.И. и др. Особенности физической подготовки баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2008
10. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 2009