

Муниципальное учреждение  
«Городской оздоровительный центр для детей и молодежи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок»

г.Волгограда

\_\_\_\_\_  
О.В.Казакова

Приказ № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа для лагеря  
«Баскетбол»

Возраст детей 11-17 лет

Срок реализации программы

«Баскетбол» 14 дней (9 часов)

Вид программы: модифицированная

Исп.

г. Волгоград, 2023

## **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.

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 приходится 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.

### **Педагогическая целесообразность программы**

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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### **Отличительные особенности программы**

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.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для мальчиков и девочек 11 - 17 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Объем программы: 9 часов

Срок освоения программы: 14 дней, 2 недели, по 45 минут 9 занятий в смену.

### **Форма обучения**

Очная

### **Режим занятий**

Занятия 9 раз за смену. Продолжительность учебного часа 45 минут.

### **Особенности организации обучающего процесса**

На занятиях баскетболом используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек).

Занятия строятся по игровому и классическому типам. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, совместные занятия с педагогом.

### **Цель и задачи программы:**

#### **Цель:**

Обучить участников программы специальным приемам и действиям, входящих в «Школу технико-тактической подготовки».

Достижение цели возможно через реализацию следующих задач:

#### ***Образовательные задачи:***

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

#### ***Оздоровительные задачи:***

- Прививать детям принципы здорового образа жизни;
- Укреплять здоровье детей;
- Функционально совершенствовать и повышать работоспособность и адаптивные свойства организма;
- Формировать правильную осанку;
- Проводить профилактику сердечно - сосудистых заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Снимать эмоциональное напряжения и стрессовые состояния.

#### ***Развивающие задачи:***

- Развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- Развивать двигательный опыт посредством увеличения координационной сложности движений;

#### ***Воспитательные задачи:***

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Формировать чувство коллективизма, командного духа;
- Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать общую культуру личности, привитие детям этических и нравственных норм поведения;

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Основы знаний.	15 мин.	30мин.	45 мин.	Беседа, предварительный контроль
2.	Передача мяча.	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
3.	Ведение мяча.	10 мин.	35 мин.	45 мин.	практическое занятие
4.	Броски.	10 мин.	35 мин.	45 мин.	практическое занятие
5.	Игра в нападении.	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
6.	Игра в защите.	5 мин.	40 мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
7.	Игровая деятельность.	-	45мин.	45 мин.	практическое занятие
8.	Игровая деятельность.	-	45мин.	45 мин.	практическое занятие
9.	Игровая деятельность.	-	45мин.	45 мин.	Итоговый контроль, соревнование
	Итого			9 ч.	

### Содержание учебного плана

#### 1. Основы знаний

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

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

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрестный 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

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 (14 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 (15 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 (16 лет);

з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;

и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

## 5. Игра в нападении

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 центрального.

## 6. Игра в защите

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

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

## Ожидаемые результаты

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.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- Педагогический контроль с использованием методов:
- педагогического наблюдения;
- мониторинг;
- педагогический анализ;
- приема нормативов;
- Открытые занятия.
- Соревнования.

### **Виды контроля и оценки результатов обучения детей:**

- «Предварительный контроль» - перед началом занятий, а также перед изучением нового материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные выступления.
- «Итоговый» - в конце занятий.

**К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» воспитанники приобретут следующие ключевые компетентности:**

- Компетентность в сфере самостоятельной активной деятельности;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);
- Компетентность информационная (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем, задач);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

**Методическое обеспечение программы**

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 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. Баскетбольная площадка
2. Баскетбольные мячи – 15 штук.
3. Баскетбольный щит – 2 штуки.
4. Скакалки – 15 штук.
5. Стойки – 6 штук.

#### **Список 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.

