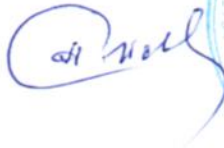


Муниципальное бюджетное учреждение
«Детский оздоровительный лагерь «Сокол»
Домбаровского района
Оренбургской области

Принято на заседании педсовета от <u>10.06.</u> ----- 202 <u>2</u> года <i>протокол № 1</i>	Утверждено: Директор МБУ ДОЛ «Сокол»  Бектасова С.Я.
--	---

Программа
«Основы баскетбола»
Физкультурно – СПОРТИВНОГО направления

Возраст воспитанников – 14 - 16 лет

Срок реализации - 21 день

Автор составитель:
Бектасова С.Я., к.б.н.
Директор МБУ ДОЛ «Сокол»

п. Домбаровский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – очень интересная и захватывающая игра. Кроме прекрасного влияния на физическое развитие, эта игра помогает воспитать характер, учит работать в команде, быстро принимать решения, искать нестандартные решения. Кроме этого баскетбол дисциплинирует, помогает в социализации ребенка, развивает чувство ответственности, повышает самооценку.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы баскетбола» (Далее – Программа) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 №1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм обучения СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
- Устав МБУ ДОЛ «Сокол»;
- Локальные акты МБУ ДОЛ «Сокол».

Новизна

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Актуальность

Занятия баскетболом на свежем воздухе улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, командности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:

Учащиеся 11 – 16 лет

. Учебные группы формируются не более 15 человек.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

- тренировочные,
- практические,
- теоретические

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

2 раза в неделю 2 занятия по 45 минут.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- укрепление здоровья, физическое и личностное развитие учащихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой посредством игры в баскетбол.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания;
- овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол.

Развивающие:

- развивать двигательные умения и навыки;
- формировать навыки соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникабельность, самостоятельность и доброжелательность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- культура общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные:

К концу обучения учащиеся могут знать и уметь

- знать историю возникновения и развития баскетбола в России;
- знать правила игры в баскетбол;
- владеть терминологией баскетбола;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять ловлю, передачу, броски мяча с места и в движении;
- передвигаться в защитной стойке;
- участвовать в соревновательных играх по баскетболу.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Материально – техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся на спортивной площадке.

Оборудование:

- баскетбольные щиты,
- мячи,
- скакалки,
- обручи, стойки,
- гимнастические скамейки.

Информационное обеспечение

- видео
- фото
- интернет источники.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) - тестирование

- входной контроль,
- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,
- итоговая оценка качества освоения программы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дидактический материал

- Техническое оснащение
- Формы подведения итогов 17 (в рамках занятия)
- Занятие-беседа
- Наглядные
- Словесные
- Видеофильмы
- Презентаци
- Ноутбук
- Мультимедийная установка

Учебно – тематический план

1. Введение в программу.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Основы знаний по физической культуре.

3. Общая физическая подготовка.

Тренировочное занятие

Контрольные упражнения

4. Техническая и тактическая подготовка. Тренировочное занятие

5. Специальная подготовка. Тренировочное занятие

6. Соревновательные упражнения.

- Практическое занятие

- Соревновательный

- Игровой

- Спортивный инвентарь

- Текущий

7. Итоговое занятие.

- Тестирование

- Контрольные нормативы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в программу Знакомство с содержанием Программы. Инструктаж по Технике безопасности. Учебные нормативы. Форма контроля: входной

2. Теоретические сведения Правила игры в баскетбол. Разметка баскетбольной площадки. Форма баскетболиста. Форма контроля: текущий

3. Общая физическая подготовка Влияние физических упражнений на организм. Закаливание. Режим дня. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Легкоатлетические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения с малыми мячами, со скакалкой. Разновидности беговых и прыжковых упражнений. Бег прямолинейный. Бег на короткие дистанции. Круговая тренировка. Челночный бег 3 по 10. Упражнения для мышц пресса. Отжимание, подтягивание. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Развитие силы, гибкости,

быстроты. Встречные эстафеты. Прыжки через скакалку. Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами. Игры с мячами. Игры с бегом. Форма контроля: контрольные упражнения

4. Техническая и тактическая подготовка Виды передач, бросков, ведений мяча в баскетболе. Тактика защиты и нападения. Перемещения в стойке баскетболиста без мяча. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад. Ведение мяча в стойках баскетболиста. Остановка после ведения. Передачи мяча в парах. Остановка после ведения и передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, прыжком. Техника ведения мяча. Передачи мяча в парах, в движении. Борьба за мяч. Бросок в кольцо после ведения. Упражнения без мяча. Виды прыжков без мяча. Передвижение приставными шагами. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Броски двумя руками с места в баскетбольную корзину, с места. Двумя руками в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу в движении. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Форма контроля: текущий

5. Специальная подготовка Техника броска и ловли мяча. Техника передачи мяча. Метание мячей различного веса и объема на точность. Удары по летящему мячу. Броски в прыжке с разбега. Упражнения для развития игровой ловкости. Броски мяча в стену и по цели. Ведение мяча с выбивание у партнера. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития специальной выносливости. Тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью. Круговая тренировка. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития прыгучести. Форма контроля: текущий

6. Соревновательные упражнения Правила соревнований по баскетболу. Выполнение упражнений на время. Командные эстафеты. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам. Форма контроля: текущий

7. Итоговое занятие Форма контроля: тестирование, контрольные нормативы движения, прыжком. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в парах, тройках. Передачи мяча в движении после ведения. Передача и ловля мяча одной, двумя руками. Передачи мяча на дальность. Ведение мяча различными способами. Броски мяча в корзину различными способами. Броски мяча в корзину после ведения. Ведение по дугам, кругам. Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Ведение шагом и бегом поочередно левой, правой рукой. Игровые упражнения в тройках. Противодействие первому движению нападающего. Сближение с нападающим. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнение 10 «Мяч в кругу». Упражнение «Один против двух». Добивание при подбрасывании мяча. Передача мяча в щит. Бросок. Подбор и добивание в корзину. Игра мини-баскетбол. Тактика игры в защите и нападении. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Форма Командные эстафеты. Выполнение упражнений на время.. Соревнования по подвижным играм. Соревнования по командам. Игра «4 передачи». Учебная игра. Форма контроля: текущий

Тестирование

1. В какой стране зародился баскетбол: а) Англия; б) Франция; в) США.
2. В каком году баскетбол был включен в программу Олимпийских игр? а) 1936г.; б) 1964г.; в) 1912г.
3. Как с английского языка переводится «basketball»? а) парящий мяч; б) корзина, мяч; в) ведро, мяч.
4. Укажите размеры баскетбольной площадки (м): а) 28 ×15; б) 18х9; в) 26×14.
5. Назовите высоту баскетбольной корзины (см): а) 300; б) 305; в) 310.
6. Вес баскетбольного мяча (г) составляет: а) 600-620; б) 650-700; в) 600-650.
7. Сколько игроков одной команды во время игры может находиться на площадке: а) 10; б) 6; в) 5.
8. Игрок нападающей команды, не должен находиться в зоне противника более (сек): а) 5сек.; б) 4сек.; в) 3сек.
9. Сколько секунд дается команде на атаку кольца соперника? а) 24 сек; б) 10 сек; в) 35 сек.
10. Сколько очков в баскетболе дают команде за удачную попытку штрафного броска? а) 2; б) 3; в) 1.
11. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 сек.; б) 5 сек.; в) 8 сек.
12. Встреча в баскетболе состоит из: а) 2 таймов по 20 минут; б) 4 таймов по 10 минут; в) 3 таймов по 15 минут.
13. Майки игроков должны быть пронумерованы: а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
14. Что происходит при равном счете после четырех четвертей: а) игра продолжается до разницы в два мяча; б) назначается дополнительный период в пять минут; в) матч переигрывается.

Критерии оценивания

- Высокий уровень

-Средний уровень и низкий уровень

Тестирование

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? а) 5 человек. б) 10 человек. в) 12 человек.
2. Нельзя делать передачу партнеру, если он ... а) находится позади вас; б) находится далеко от вас; в) не смотрит на вас; г) «оторвался» от соперника.
3. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча? а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук. б) ловля на прямые руки. в) ловля мяча на уровне груди. г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.
4. Нельзя вырывать мяч у соперника ... а) захватом мяча двумя руками; б) захватом мяча одной рукой; в) ударом кулака; г) направлением рывка снизу-вверх.
5. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ... а) отталкивая соперника рукой; б) поворачиваясь к сопернику спиной; в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
6. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок: а) с отскоком мяча от щита; б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
7. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны? а) чередование ведения мяча правой и левой рукой; б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой; в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
8. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ... а) с линии штрафного броска; б) из-под щита; в) из-за линии трехочковой зоны.
9. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ... а) за одно очко; б) за два очка; в) за три очка.
10. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ... а) выполнить передачу мяча партнеру; б) выполнить бросок мяча в кольцо; в) возобновить ведение мяча.
11. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ... а) расстояния между игроками; б) своевременности и скорости перехвата мяча; в) скорости передачи мяча между партнерами.

12. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока? а) продолжить занятие; б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку; в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

13. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ... а) в сторону кольца соперника; б) в свою зону защиты; в) игроку в зоне штрафного броска.

14. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры? а) три; б) пять; в) семь.

15. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ... а) штрафной бросок в кольцо; б) предупреждение; в) вбрасывание из-за боковой линии.

Критерии оценивания Уровни

- Высокий уровень

- Средний уровень

- Низкий уровень

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 – 10 ЛЕТ

Контрольное упражнение единица измерения

- мальчики оценка высокий

- мальчики оценка средний

- мальчики оценка низкий

- девочки оценка высокий

- девочки оценка средний

- девочки оценка низкий

- Челночный бег 3*10м секунд 9,1 10,0 10,4 9,7 10,7 11,2

- Прыжок в длину с места см 150 125 110 140 120 105

- Прыжки на скакалке, за 1 минуту кол-во раз 70 60 50 80 70 60

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 – 13 ЛЕТ

Контрольное упражнение единица измерения

- мальчики оценка высокий
- мальчики оценка средний
- мальчики оценка низкий
- девочки оценка высокий
- девочки оценка средний
- девочки оценка низкий
- Челночный бег 3*10м секунд 9,9 10,8 11,2 10,2 11,3 11,7
- Прыжок в длину с места см 140 115 100 130 110 90
- Подтягивание из веса лёжа на низкой перекладине кол-во раз 12 6 4 10 5 3

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 14-16 ЛЕТ

Контрольное упражнение единица измерения

- мальчики оценка высокий
- мальчики оценка средний
- мальчики оценка низкий
- девочки оценка высокий
- девочки оценка средний
- девочки оценка низкий
- Челночный бег 3*10м секунд 8,8 9,9 10,2 9,3 10,3 10,8
- Прыжок в длину с места см 160 130 120 150 130 115
- Отжимания от пола кол-во раз 15 10 6 10 6 3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голованов В.М. «Десять вопросов детскому тренеру», Санкт-Петербург: Литера, 2016 г.
2. Костикова Л.В. «Баскетбол». Азбука спорта., М.: Физкультура и спорт, 2016г. 18
3. Лепешкин В.А. «Подвижные и учебные игры», Издательство «Советский спорт», 2013г.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия, 2016г.
5. Пайе Б. «Баскетбол для юниоров». «110 упражнений от простых до сложных», издательство: ТВТ Дивизион, 2017г.
6. Ремчукова Н. «Детский баскетбол» Руководство для тренеров, 2019г.

Основные формы работы

с воспитанниками, занимающихся

в спортивных кружках.

- музыкальная утренняя гимнастика;
- водные процедуры;
- подвижные игры на спортивных площадках;
- эстафеты, спортивные игры соревновательного направления;
- проведение малых Олимпийских игр (все виды спорта);
- обливание водой под контролем медработника;
- купание;
- использование методики скандинавской ходьбы;
- ежедневное использование Тропы здоровья;
- беседы «Моё здоровье».

Инструктажи

по спортивным мероприятиям,

проводимые в загородном лагере с воспитанниками

1. Правила поведения в МБУ ДОЛ «Сокол»;
2. Правила внутреннего трудового распорядка МБУ «Детский оздоровительный лагерь «Сокол» Домбаровского района
3. Инструктаж по пожарной безопасности в МБУ ДОЛ «Сокол»;
4. Инструктаж по электробезопасности в МБУ ДОЛ «Сокол»;
5. Инструктаж по антитеррористической защищенности в МБУ ДОЛ «Сокол»
6. Инструктаж при проведении спортивных мероприятий;
7. Инструктаж при проведении соревнований по футболу;
8. Инструктаж при проведении соревнований по баскетболу;
9. Инструктаж при проведении соревнований по волейболу;
10. Инструктаж при проведении соревнований по настольному теннису;
11. Инструктаж при проведении купания воспитанников;
12. Инструктаж при проведении соревнований на велосипеде;
13. Инструктаж при катании на самокате;
14. Инструктаж при катании на роликовых коньках;
15. Инструктаж при катании на скейдборде

Контрольные нормативы
в прыжке вверх с места (см),
для детей занимающихся баскетболом

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
13 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.
для детей занимающихся баскетболом

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
13 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча
для детей занимающихся баскетболом

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		13	14	15
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8