

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «26» августа 2022 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №6 от «29» августа 2022 г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
О.Е. Жданова
приказ № 72-зх от «29» августа 2022г



Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Пылявец А.Ю.,

СЗД

1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивной секции по баскетболу имеет **физкультурно-спортивную направленность**, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

Программа дополнительного образования спортивной секции составлена с учетом следующих документов:

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

- Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014 г. № 1726-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования».

Актуальность программы: особенностью программы является ее направленность на начальную подготовку занимающихся, получением ими умений и навыков игры в баскетбол.

Цель: создание условий для работ по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

Задачи:

- Укрепления здоровья учеников.

- Соблюдение учениками личной гигиены.

- Гармоничное развитие физических качеств.

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

- Обучение основным приемам игры в баскетбол.
- Воспитание дисциплинированности.

Адресат программы: возраст учащихся: 7-14 лет. Набор в группы 1 года проводится по желанию без специального отбора. В группу набираются девушки. Количество детей в группе 15 человек. Допускается формирование групп детей разного возраста.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю в течении двух академических часов. Форма проведения: теоретическая (беседа), практическая, комбинированная, соревновательная. Общее количество часов составляет 216 часов в год Программа разработана в 2020 году сроком на 1год.

Ожидаемый результат.

По окончанию первого года обучения:

- Повышение уровня физической подготовленности.
- Умения выполнения основных приемов в баскетболе.
- Иметь понятие о терминологии спортивных упражнений.
- Иметь понятие об основах индивидуальной и общей гигиены.
- Иметь понятие о причинах травматизма и его профилактике.
- Контролировать режим нагрузок по внешним признакам.
- Взаимодействовать в коллективе в процессе занятий.

Методы диагностики достижений обучающихся

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся на первом занятии для определения уровня физического состояния. В конце года проводятся контрольные тесты для проверки приобретенных умений и навыков.

Форма подведения итога реализации образовательной программы

В конце учебного года все учащиеся сдают контрольные зачеты, проводятся внутренние соревнования по результатам, которых подводятся итоги, по которым проводится набор в группы следующего этапа многолетней подготовки.

2 Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Из них часов,	
			теоретических	практических
1	Общие основы ПП и ТБ	2	2	
2	Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль	2	2	
3	Основы спортивной тренировки	2	2	
4	Техническая подготовка «Ловля мяча Передача мяча Бросок мяча Имитационные упражнения без мяча»	92		92
5	Тактическая подготовка «Действия игрока в защите Действия игрока в нападении»	64		64
6	Физическая подготовка «Общая физ. подготовка Специальная физ. подготовка»	50		50
7	Контрольные испытания	4		4
Общее количество часов		216	6	210

3 Содержание тем

3.1 Общие основы ПП и ТБ

Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП это одна из основных тем, которая должна быть хорошо освоена учащимися. Нормы поведения учащихся на занятиях регламентируют общение детей друг с другом и с учителем, отношение к инвентарю и имуществу образовательного учреждения и т.д. Учащиеся должны знать, что от соблюдения правил поведения на тренировочных занятиях зависит их здоровье и даже жизнь.

Имеющиеся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжёлых травм и увечий.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях физической культурой, которые нужно усвоить всем учащимся. Согласно им каждый учащийся обязан:

1) добросовестно овладевать знаниями. 2) Практическими навыками и умениями. 3) Не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины 3) Своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды учителя. 4) Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви. 5) Соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале. 6) Беречь спортивный инвентарь и оборудование. 7) Не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения учителя.

Кроме правил поведения, учащимся нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности: не нарушать определённую учителем организацию урока; быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений; не забегать на соседнюю дорожку; при групповом старте не толкаться; метать мяч, гранату в определённом учителем секторе и по команде; не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя; не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи; не приземляться на соединение матов; не играть на скользком полу; избегать столкновений; следить за признаками отморожений; уступать лыжню при обгоне; не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрёстном направлении и не останавливаться у подножия горы.

3.2 Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви,

врачебный контроль

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3.3 Основы спортивной тренировки

Понятие спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные задачи тренировки. Степень тренированности спортсмена. Подготовленность спортсмена. Средства спортивной тренировки.

3.4 Техническая подготовка

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом: прием - бросок мяча в корзину; способ выполнения - одной рукой сверху; разновидность - с отклонением туловища; условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции.

В раздел техника нападения входит, основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. Бег является главным средством передвижения в игре.

Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Прыжки используются как самостоятельные приемы. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворота - вперед и назад. Ловля мяча. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Передача мяча. Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Ведение мяча. Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

3.5 Тактическая подготовка

Под тактикой командной игры надо понимать индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Необходимо научить игроков сознательно и целенаправленно организовывать игровые действия и согласовывать их с действиями других игроков в зависимости от сложившейся обстановки во время борьбы с противником.

Постоянное повышение уровня физической подготовки, активизация форм ведения борьбы постоянно обогащают тактику. Современная тактика весьма разнообразна и позволяет тонко и умно строить борьбу.

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий, следует отнести: а) быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами; б) быстроту комбинационного стиля игры, основанную на использовании совершенной индивидуальной техники; в) преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны; г) активные формы ведения игры в защите. Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде.

Определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок. В настоящее время целесообразно распределять функции следующим образом: игроки передней линии (центральной и крайние нападающие), игроки задней линии. Количество выполняющих функцию зависит от избранной системы ведения игры и конкретных комбинаций. Центральной игрок, как правило, имеет высокий рост. Он ближе всех расположен к щиту, благодаря чему имеет возможность либо завершать атаку, руководя действиями в нападении, либо организовывать борьбу в защите, а при овладении отскоком начинать атаку.

3.6 Физическая подготовка

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Быстрота

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делиться на 2 группы:

- а) быстрота одиночного движения (например бег)
- б) быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Скоростной барьер - это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет и 14 - 15

Ловкость

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

делиться на две группы:

- а) статическое равновесие (без перемещения)
- б) динамическое равновесие (с перемещением)

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8 и 14 лет.

А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

различают:

- а) абсолютная сила - это величина максимальных усилий
- б) относительная сила - это величина абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

Градиент силы - это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время)

Средства развития силы

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. упражнения отягощенные весом собственного тела
3. упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. статические упражнения в изометрическом режиме
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

Методы развития силы

1. метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)
2. флэшинг: суть его заключается в том, что на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например жмем штангу, потом выполняем разводку)
3. метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)
4. читинг

думаю со временем мы поговорим о них подробнее, в отдельных статьях

Сенситивные периоды развития силы: у юношей (13 -14 лет и 17 -18), у девушек (11 - 12 и 15 - 16)

Естественным путем развивается до 25 лет.

Гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок
2. от температуры внешней среды
3. от суточной периодики (утром, вечером)
4. от строения суставов
5. от общего состояния организма

различают:

- a) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц
 - b) пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил
- разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас гибкости"

Средства развития гибкости

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет

Выносливость

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

Утомление - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления

а) усталость: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

б) компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

с) некомпенсированное утомление: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным **средством развития выносливости** является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Методы развития выносливости

1. метод круговой тренировки
2. повторно-интервальный
3. игровой

Ловкость

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности

3.7 Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

4. Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема	Планируемая дата	Количество часов	Содержание темы	Формы контроля
Общие основы ПП и ТБ (2 часа)					
1	Общие основы ПП и ТБ	Сентябрь	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП	Опрос
Правила личной гигиены, требование к одежде и обуви, врачебный контроль (2 часа)					
1	Правила личной гигиены, требование к одежде и обуви, врачебный контроль	Сентябрь	2	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Врачебный контроль	Опрос, проверка спортивной одежды занимающихся
Основы спортивной подготовки (2 часа)					
1	Основы спортивной подготовки	Сентябрь	2	Понятие спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.	Опрос
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (30 часов)					
1	Сила	Сентябрь-май	5	Упражнения для мышц спины, ног, туловища, плечевого пояса.	Сдача зачетного упражнения, соревнования
2	Быстрота	Сентябрь-май	5	Упражнения для развития быстроты	Сдача зачетного упражнения, соревнования
3	Гибкость	Сентябрь-май	10	Упражнения на развития гибкости	Сдача зачетного упражнения, соревнования
4	Выносливость	Сентябрь-май	5	Упражнения на развитие выносливости	Сдача зачетного упражнения, соревнования
5	Ловкость	Сентябрь-май	5	Упражнения на развитие ловкости	Сдача зачетного упражнения,

					соревнования
Специальная подготовка (20 часов)					
1	Специальная подготовка (упражнения направленные на развития качеств специфичных для настольного тенниса)	Упражнения по спец. Подготовке проводятся параллельно с упражнениями на общую физ-подготовку.	5	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (5 часов)	Контрольное испытание, соревнования
2			5	Упражнения для развития специальной выносливости (5 часов)	Контрольное испытание, соревнования
3			5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (5 часов)	Контрольное испытание, соревнования
4			5	Упражнения с отягощениями (5 часов)	Контрольное испытание, соревнования
Тактическая подготовка (64 часа)					
1	Техника нападения	Сентябрь-май	31	Передвижение в нападении (21 час) Места игроков при нападении (10 часов)	Контрольное испытание
2	Техника защиты	Сентябрь-май	31	Передвижение в защите (31 час)	Контрольное испытание
Техническая подготовка (92 часа)					
1	Ловля мяча	Сентябрь-май	10	Объяснение теории и показ выполнения упражнения (1 час) Имитационные упражнения без мяча Работа учеников в паре	Контрольное испытание
2	Бросок мяча	Сентябрь-май	22	Объяснение теории и показ выполнения (1 час)	Контрольное испытание
3	Ведение мяча	Сентябрь-май	30	Объяснение теории и показ выполнения (1 час)	Контрольное испытание
4	Основная стойка баскетболиста	Сентябрь-май	10	Объяснение теории и показ выполнения (1 час) Передвижение в стойке вперед (4,5 часа) Передвижение в стойке назад (4,5 часа)	Контрольное испытание
5	Передача мяча	Сентябрь-май	10	Объяснение теории и показ выполнения (1 час) Передача от головы (3 часа) Передача с отскоком от пола (3 часа)	Контрольное испытание

				Передача от груди (3 часа)	
Контрольные занятия (4 часа)					
1	Контрольные занятия	Вступительный тест (сентябрь) Контрольный тест (май)	4	Тест для определения уровня физического состояния (2 часа) Тест для определения уровня приобретенных умений и навыков (2 часа)	Контрольное испытание

5 Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Раздевалки, душевые кабины;
- Баскетбольные мячи;
- Баскетбольные кольца;
- Шведские стенки;
- Турники;
- Гимнастические маты;
- Скакалки;
- Жгуты;
- лавки для отдыха учеников;
- Комната хранения спорт-инвентаря:
- Питьевой стол;
- Средства для зрительного восприятия учащихся.

Учебно-методическое обеспечение

1. Портнов Ю.М., академик РАО, профессор; Башкирова В.Г., заслуженный тренер РФ; Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. Москва. «Советский спорт», 2004.
2. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007.
3. Гомельский А..Я. «Управление командой в баскетболе» «ФиС», 1976.
4. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов», Москва; «ФиС», 1977.
5. Вуден Д. Современный баскетбол/Сокр.пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва; «ФиС» 1987.
6. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
7. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2002.
8. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ/Сокр. пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва, «ФиС», 1975.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва
10. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
11. Луничкин В.А., Чернышов С.Н. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Москва, 2002.
12. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги/Пер. с англ. Москва, 2002.
13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. Москва, 2001.
14. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. Москва, 2001.
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. Москва, 2002.
16. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2001.
17. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2003.
18. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.