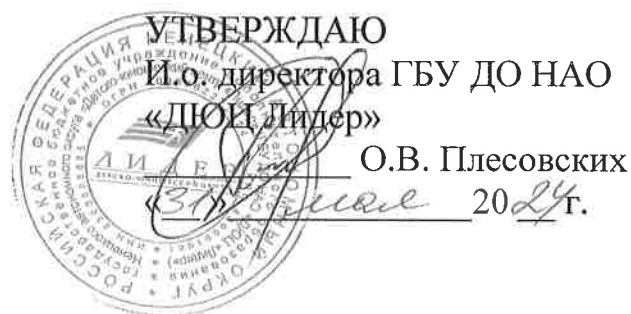


Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 7/8
от 31.05 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
«Баскетбол «ДЮЦ Лидер»**

возраст обучающихся 7-10 лет
срок реализации программы - 1 год
количество часов - 222
ID - номер программы в Навигаторе - 1319

Тренер – преподаватель:
Скорнякова Татьяна Валентиновна

г. Нарьян-Мар
2024 г.

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка	4
3. Режим учебного процесса.....	6
4. Учебный план.....	7
5. Календарный учебный график	8
6. Содержание изучаемого курса	9
7. Планируемые результаты	13
8. Формы текущего контроля и промежуточная аттестация.....	14
9. Материально-техническое обеспечение.....	15
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов.....	16

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Скорнякова Татьяна Валентиновна
Полное наименование учреждения	государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	1 год
Объём часов по годам обучения	222 часа
Возраст обучающихся	7-10 лет
Цель программы	обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол
Сроки реализации программы	2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Баскетбол «ДЮОЦ Лидер» (далее - Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;
- Локальные акты Учреждения.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Кроме того, интерес к занятиям позволяет воспитывать «трудных» подростков, а соревнования ставят всех обучающихся перед необходимостью

воспитания сознательной дисциплины и самодисциплины, а также точного выполнения конкретных задач.

Воспитательная работа. Разнообразие форм спортивно-оздоровительной деятельности способствует развитию ребенка, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность. Успешное освоение Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни.

Язык реализации Программы - русский.

Цель Программы - обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи Программы:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных группах.

Объем и сроки освоения Программы - один год обучения, 222 часа.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	15-18	6 часов	7-10 лет

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Форма контроля
		Теория/ практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	20	20	Беседа, тесты
2	Общая физическая подготовка	46	46	практические задания, тесты, беседа
3	Специальная физическая подготовка	29	29	практические задания, тесты, беседа
4	Техническая подготовка	37	37	практические задания, тесты, беседа
5	Тактическая подготовка	26	26	выполнение практических заданий индивидуально и группой, тестирование
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры, соревнования	48	48	практические задания
7	Инструкторская и судейская практика	7	7	практические задания
8	Контрольные и переводные нормативы	9	9	практические задания
Итого:		222	222	

Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	4	3	3	2	20
2	Общая физическая подготовка	5	4	7	7	5	5	5	4	4	46
3	Специальная физическая подготовка	4	2	4	3	3	2	2	4	5	29
4	Техническая подготовка	6	6	4	3	6	2	5	3	2	37
5	Тактическая подготовка	2	3	4	4	4	3	2	2	2	26
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	7	5	5	3	7	8	3	7	48
7	Инструкторская и судейская практика		3		1		1	1	1		7
8	Контрольные и переводные нормативы	3			3				3		9
Итого:		24	27	26	28	22	24	26	23	22	222

Содержание изучаемого курса

1. Теоретическая подготовка.

Понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями. Дыхательный режим, его значение. Преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. «Что такое хорошее состояние, самочувствие?». Азбука баскетбола (основные технические приемы).

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой

или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой

и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Техническая подготовка.

Понятие о технике баскетбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола. Изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты). Приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой. Повышение качества выполнения каждого приёма. Повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча. Техника поворотам в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в движении после ловли

мяча. Техника броскам в прыжке с места. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника ведения и передач в движении.

5. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики баскетбола. на ограниченной площадке (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Комбинация между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в нападении.

Тактика защиты: Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску мяча. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в защите.

6. Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры.

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибалы», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

7. Инструкторская и судейская практика.

Упражнения общей физической направленности. Меры безопасности. Ошибки технических действий.

8. Контрольные и переводные нормативы.

Планируемые результаты

В ходе обучения по программе обучающиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в баскетбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии баскетболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на баскетбольной площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по баскетболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в баскетбол;
- применять на практике основные правила безопасности при организации игры;
- владеть техникой ведения, перехвата и остановки мяча;
- владеть техникой движений в баскетболе;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;
- владеть техникой вырывания и выбивания, перехвата, накрывания;
- применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Формы текущего контроля и промежуточная аттестация

Аттестация обучающихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» предусматривает контроль теоретической и практической подготовки в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности обучающихся. Обучающиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений, обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ НАО «СШ№4 г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов».

Спортивный инвентарь:

- набивные мячи - 30 штук;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические маты;
- баскетбольные мячи, № 5, 6, по 5 шт.;
- накладки разных цветов - по 8 шт.;
- легкоатлетические барьеры - 5 шт.;
- гимнастические скамейки - 10 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 5 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 10 шт.;
- фишки переносные - 10 шт.

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
2. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе - М.: Физкультура и спорт, 2006.
3. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры - М., 1997.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М., Советский спорт, 2004.
5. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы - М.: Чистые пруды, 2005.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Вуден Д.Р. Современный баскетбол - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ, 2007.
9. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений - М.: Гранд, 1997.
10. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского - М.: Гранд, 2002.