

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
МАУДО г. Нижневартовска  
«СЦОР «Самотлор»  
О.И. Евсин  
« 08 » *Апрель* 2024г.

**ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ**  
(для спортивно-оздоровительного лагеря с дневным  
пребыванием детей)

**Направленность:**

Спортивно-оздоровительная

**Срок реализации программы:**

21 день

Нижневартовск  
2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|             |  |           |
|-------------|--|-----------|
| <b>I.</b>   | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>II.</b>  | <b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>   | <b>3</b>  |
| 2.1.        | Основные задачи .....  | 3         |
| 2.2.        | Учебно-тематический план .....   | 4         |
| 2.3.        | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....  | 4         |
| <b>III.</b> | <b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>  | <b>5</b>  |
| 3.1.        | Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований ..... | 6         |
| 3.2.        | Программный материал для теоретических и практических занятий .....  | 9         |
| <b>IV.</b>  | <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>   | <b>11</b> |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по своей направленности является спортивно - оздоровительной, в то же время объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей. По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены. Основной состав лагеря – это обучающиеся учреждения в возрасте 6-17 лет (включительно). При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, многодетных, неполных семей, из семей чернобыльцев, участников специальной военной операции, имеющих родителей пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастных отрядах в среднем по 25-30 человек.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи программы

**Цель программы:** физическое совершенство и укрепление здоровья посредством обучения игре баскетболу.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все обучающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовке.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах — знакомство с элементами игровой специализации.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить обучающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Основными формами работы являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Объем учебно-тренировочной работы определяется из расчета 6 часов недельного режима работы для каждой отдельной группы на 21 день (смена лагеря). Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать 2 часа.

## 2.2. Учебно-тематический план

| №   | Наименование разделов и тем                                    | Общее количество часов | Теория | Практика |
|---|--|------------------------|--------|----------|
| <b>1. Основы знаний о физической культуре и спорте.</b> |  |                        |        |          |
| 1.1   | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи | 2                      | 1      | 1        |
| <b>2. Общая физическая подготовка</b>                   |  |                        |        |          |
| 2.2.  | Бег 500, 1000, метров.   | 3                      |        | 3        |
| 2.2.  | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.               | 3                      |        | 3        |
| 2.3.  | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.                 | 3                      |        | 3        |
| <b>3. Специальная физическая подготовка</b>             |  |                        |        |          |
| 3.1.  | Упражнения для развития силы ног и рук.                        | 3                      |        | 3        |
| 3.2.  | Упражнения для развития скоростных качеств.                    | 3                      |        | 3        |
| <b>4. Основы техники игры в баскетбол</b>               |  |                        |        |          |
| 4.1.  | Ведение мяча, остановки, развороты.                            | 2                      |        | 2        |
| 4.2.  | Передача мяча на месте и в движении.                           | 2                      |        | 2        |
| 4.3.  | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.          | 2                      |        | 2        |
| 4.4.  | Ловля мяча, переводы, финты.                                   | 2                      |        | 2        |
| <b>5. Тактика игры в баскетбол.</b>                     |  |                        |        |          |
| 5.1.  | Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.       | 2                      | 1      | 1        |
| 5.2.  | Тактические действия при игре в защите и нападении.            | 2                      | 1      | 1        |
| 5.3.  | Тактические действия в игре с                                  | 2                      | 1      | 1        |

|   |  |           |          |           |
|---|--|-----------|----------|-----------|
|   | сильным соперником.                              |           |          |           |
| <b>6. Правила игры и судейства.</b>       |  |           |          |           |
| 6.1                                       | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 3         | 1        | 2         |
| <b>7. Контрольные игры и соревнования</b> |  |           |          |           |
| 7.1.                                      | Товарищеские игры.                               | 3         |          | 3         |
| 7.2                                       | Участие в соревнованиях.                         | 2         |          | 2         |
| 7.3.                                      | Разбор проведенных игр.                          | 3         | 1        | 2         |
|   | <b>Всего часов:</b>                              | <b>42</b> | <b>6</b> | <b>36</b> |

### **2.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Условия реализации программы выдвигают требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации условиями:

- наличие баскетбольной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- мячи: баскетбольные, резиновые, волейбольные, футбольные, набивные;
- обручи;
- скакалки;
- шахматы, дартс.

Оборудование:

- столы, стулья;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- DУD.

## **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Организация занятий требует детальной разработки планов учебно-тренировочного воздействия на определенный период: на одно занятие, неделю, на 21 день. В содержании таких планов прежде всего предусматривается величина учебно-тренировочной нагрузки. От ее значения во многом зависит состояние обучающихся на тренировке и после тренировки. Так, физическая нагрузка, соответствующая функциональным возможностям растущего организма, будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, и, наоборот, чрезмерная нагрузка оказывает отрицательное влияние на весь организм занимающихся в целом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в лагере являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивно-оздоровительной работы:

- планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения

физкультурных мероприятий и соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья.

Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия.

Основные направления тренировки в спортивно-оздоровительном лагере необходимы для создания предпосылок последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий баскетболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным ремеслом. В любом виде спорта определенные правила по соблюдению техники безопасности. Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера-преподавателя.

### **Инструкция требования безопасности при учебно-тренировочных занятиях**

Настоящая инструкция регламентирует требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий для обучающихся, которые обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по требованиям безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.2. При посещении занятий, должны соблюдаться: расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Обучающиеся обязаны:

- посещать занятия регулярно;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению.

1.4. Все обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.5. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушение правил проведения игры;
- использования неисправного инвентаря;
- наличие посторонних предметов в спортивном зале или на спортивных площадках;
- падение на скользкой поверхности;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);
- недостаточная физическая подготовленность;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;

- выполнение упражнений без разминки.
- 1.6. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
  - 1.7. Длинные волосы должны быть собраны в причёску, ногти коротко подстрижены.
  - 1.8. Спортивный зал должен регулярно проветриваться.
  - 1.9. Запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям лицам, не прошедшим врачебно-диспансерное обследование, не выполнившим назначенные лечебно-профилактические мероприятия и прибывшим на занятия без соответствующей медицинской документации (справка о допуске к занятиям), не получившим разрешение врача, после перенесенных травм и заболеваний, а также лицам, имеющим недостаточный уровень функционального состояния организма.
  - 1.10. Обучающиеся обязаны сообщить тренеру-преподавателю обо всех противопоказаниях здоровья, препятствующих проведению спортивных занятий и пользованию иными услугами спортивного комплекса.
  - 1.11. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
  - 1.12. Запрещается курить в здании и на территории спортивного комплекса.
  - 1.13. Запрещается самовольно покидать место проведения учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий или соревнований.
  - 1.14. Запрещается висеть, сидеть на скамьях, сетках и ограждениях.

## 2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

### 2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий, обучающиеся обязаны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, браслеты, висюльки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы, которые могут стать причиной травмирования;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для занятия, положить мячи на стеллажи или в другое место, специально отведенное для этой цели, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время занятий;
- убедиться в надежности установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние полового покрытия и убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

## 3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

### 3.1. Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- поддерживать дисциплину и порядок;
- соблюдать правила проведения подвижной игры, выполнять все команды (сигналы), подаваемые тренером-преподавателем;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими игроками;
- избегать толчков и ударов;
- держаться на безопасном расстоянии от других обучающихся;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- при выполнении упражнения потоком (один за другим) соблюдать интервал и дистанцию, по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания;
- соблюдать очередность в группе при выполнении заданий;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться, в отсутствии людей в секторе метания.

3.2. В случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.4. Во время занятий запрещается:

- толкаться, ставить подножки;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- использовать спортивный инвентарь не по назначению;
- отвлекаться и отвлекать других;
- употреблять пищу и жевать жевательную резинку;
- носить предметы, которые могут стать причиной травмирования;
- приступать к занятиям без разминки.
- переходить места, на которых проводится бег или прыжки.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, необходимо прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. При плохом самочувствии немедленно прекратить заниматься и сообщить тренеру-преподавателю.

4.3. О каждом несчастном случае, очевидцем которого он стал обучающийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

4.4. Если несчастный случай произошел с самим обучающимся, он должен по возможности сообщить о случившемся тренеру-преподавателю или попросить сделать это кого-либо из окружающих, обратиться в медицинский пункт.

4.5. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие сообщить тренеру-преподавателю или администрации учреждения и действовать согласно их указаниям.

4.6. В случае возникновения нестандартных ситуаций непредусмотренных настоящей инструкцией, необходимо прекратить занятие и обратиться за разъяснениями о дальнейших действиях к тренеру-преподавателю.

#### 5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

5.1. По окончании занятий обучающиеся должны:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки, принять душ.

### 3.2. Программный материал для теоретических и практических занятий

#### 3.2.1. Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки обучающегося.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.



5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

### **3.2.2. Общая физическая подготовка.**

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Полосы препятствий.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **3.2.3. Специальная физическая подготовка.**

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **3.2.4. Техническая подготовка**

#### **Упражнения без мяча.**

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым-левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **Ловля и передача мяча.**

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полукотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.

- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

#### **Ведение мяча.**

- На месте.
- При движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **Броски мяча.**

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- В прыжке со средней дистанции.
- В прыжке с дальней дистанции.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.

#### **3.2.5. Тактическая подготовка**

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **3.2.6. Контрольные игры и соревнования**

- Игры внутри группы.
- Игры с сильным и слабым противником.
- Товарищеские игры с командой другой школы.
- Участие в соревнованиях.
- Разбор проведённых игр.

## **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014.- 40 с.

2. Гомельский, Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие/ Е.Я. Гомельский.- М.: 2017.-270с.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский.- М.: Флинта, 2016. - 560 с.
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015. - 624 с.
5. Лепёшкин, В.А. Баскетбол / В.А. Лепёшкин. - М.: Советский спорт, 2013. - 98 с.
6. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность. /А.Я. Корх. – М.: Терра-спорт, 2000 г.
7. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта/Л.В. Баскетбол. – М.: ФиС, 2001.
8. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: ООО «Издательство «Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,2003.-863,[1]с.: ил. - (Профессия-тренер).
9. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
10. Сортэл, Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный интернет-сайт Российской федерации баскетбола [электронный ресурс] (russiabasket.ru)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).