

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ ДОГ «Нижневарттовска

«СШОР «Самотлор»

О.И. Евсин

2025г.



ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

(для спортивно-оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей)

Направленность:

Спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы:

21 день

Нижневарттовск

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	3
2.1.	Основные задачи	3
2.2.	Учебно-тематический план	4
2.3.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	4
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
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
IV.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

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. Основным 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.

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

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;
- DYD.

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

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 скачках, 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, висячие сережки 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;

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 полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча.

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/>).