

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО Октябрьского района  
Ростовской области  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.  
\_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

Краткосрочная рабочая программа:  
**«Баскетбол»**

Участниками в реализации данной программы  
являются дети (7-18 лет).  
Образовательный цикл – с 01.06.2020 г.  
по 30.06 2020 г.

Автор программы:  
Тренер-преподаватель Залесская Н.Г.

Октябрьский район Ростовской области  
п. Каменоломни 2020 г.

## **Содержание**

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. План тренировочных занятий
4. Список литературы
5. Приложение

## 1. Паспорт программы

Наименование программы	Краткосрочная программа подготовки по баскетболу для учащихся с 7 до 18 лет.
Разработчик программы	Залеская Наталия Геннадьевна , тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ Октябрьского района.
Основная цель программы	Создание условий для всестороннего физического развития детей через занятия баскетболом с помощью интернета.
Задачи программы	<u>Обучающие:</u> - способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время; <u>Развивающие:</u> - развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений); - укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей; <u>Воспитательные:</u> - сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ; - воспитать моральные и волевые качества.
Ожидаемые результаты	- получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в баскетболе; - развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья; - развитие двигательной активности; - формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.
Сроки реализации	1.06.2020-30.06.2020 г.
Сокращения	ЗОЖ - здоровый образ жизни, ТБ - техника безопасности, ОФП - общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка, И. п. - исходное положение.

## 2. Пояснительная записка

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» отражены современные тенденции развития, которые направлены на увеличение массовости, популяризацию избранных видов спорта, сохранение здоровья, развитие и повышение уровня общей физической подготовленности детей.

Ключевая задача стратегии – создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Дистанционные занятия в секциях дают возможность детям получить расширенную информацию о выбранном виде спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия самостоятельно по месту жительства. Занятия имеют свои особенности – это добровольность, заинтересованность в получении знаний и умений, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности.

Баскетбол — одна из интереснейших спортивных игр. Баскетбол – командный вид спорта. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве.

Краткосрочная программа подготовки по баскетболу выстроена в соответствии с концепцией и содержанием образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с

общеразвивающей направленностью.

### **Актуальность**

Разработка программы обусловлена целью современного дополнительного образования, которая предполагает дистанционное обучение и расширение возможностей для удовлетворения интересов детей в сфере физической культуры и спорта, воспитания у детей положительного отношения к занятиям, обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности. По данной программе дети имеют возможность не только обучаться игре в баскетбол, но и овладевать основами физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, нормальное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

### **Цель программы:**

Создание условий для всестороннего физического развития с использованием дистанционного обучения через занятия баскетболом.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

#### Развивающие:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);
- укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;

### Воспитательные:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества.

### **Принципы обучения.**

*Систематичность* - занятия баскетболом должны проводиться регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают большой оздоровительный эффект.

*Доступность* - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

*Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения основам баскетбола, объяснение должно сопровождаться наглядными показами.

*Последовательность и постепенность* - во время обучения детей игре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

### **Содержание теоретической подготовки:**

- правила посещения спортивного зала;
- инструктаж по технике безопасности;
- истории развития баскетбола, развитие баскетбола в нашей стране;
- правила игры в баскетбол; терминология игры в баскетбол;
- спортивное и оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом;
- основы гигиенических навыков занятий в секции, закаливание, польза для здоровья.

## **Практические занятия:**

### **ОФП.**

- упражнения на развитие быстроты движений
- упражнения на развития выносливости
- упражнения на развитие координационных возможностей
- подвижные игры и эстафеты

### **СФП.**

#### **Техника и тактика баскетбола**

- Техника владения мячом
- Техника передвижений
- Техника овладения мячом

#### **Тактика нападения и защиты**

- - индивидуальные действия
- - групповые действия
- - командные действия

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

Конспекты занятий отражены в приложении №1

### **Ожидаемые результаты**

- - получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в баскетболе;
- - развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- - развитие двигательной активности;
- -развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);
- - формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

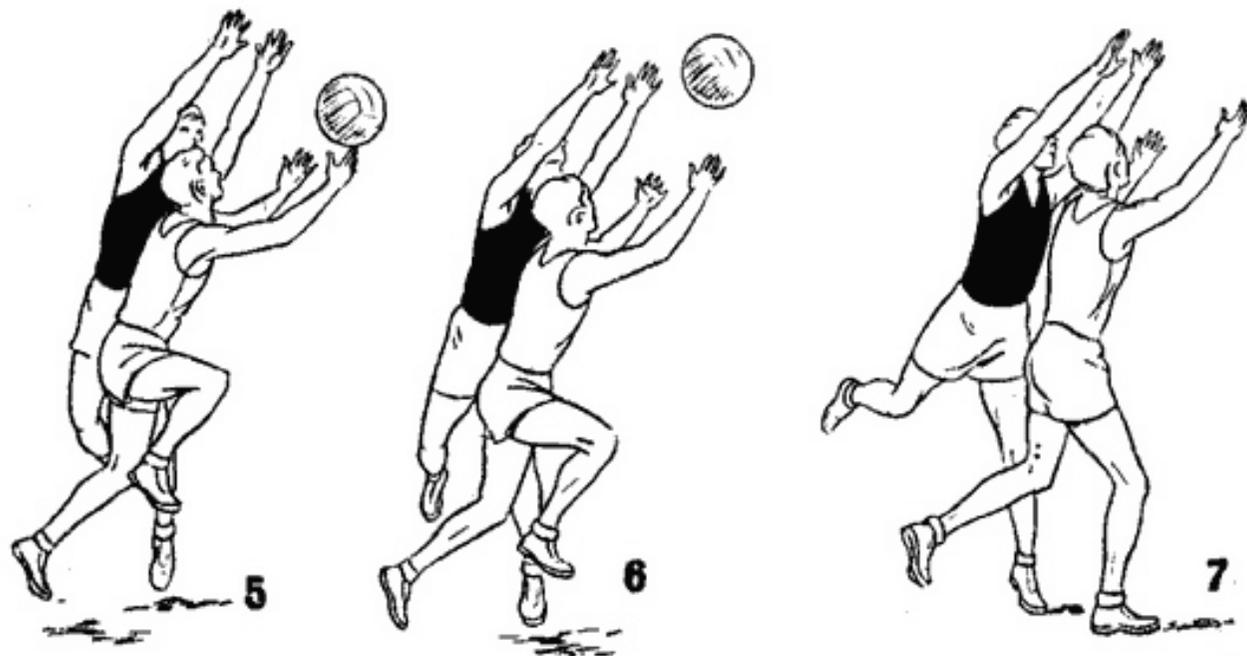
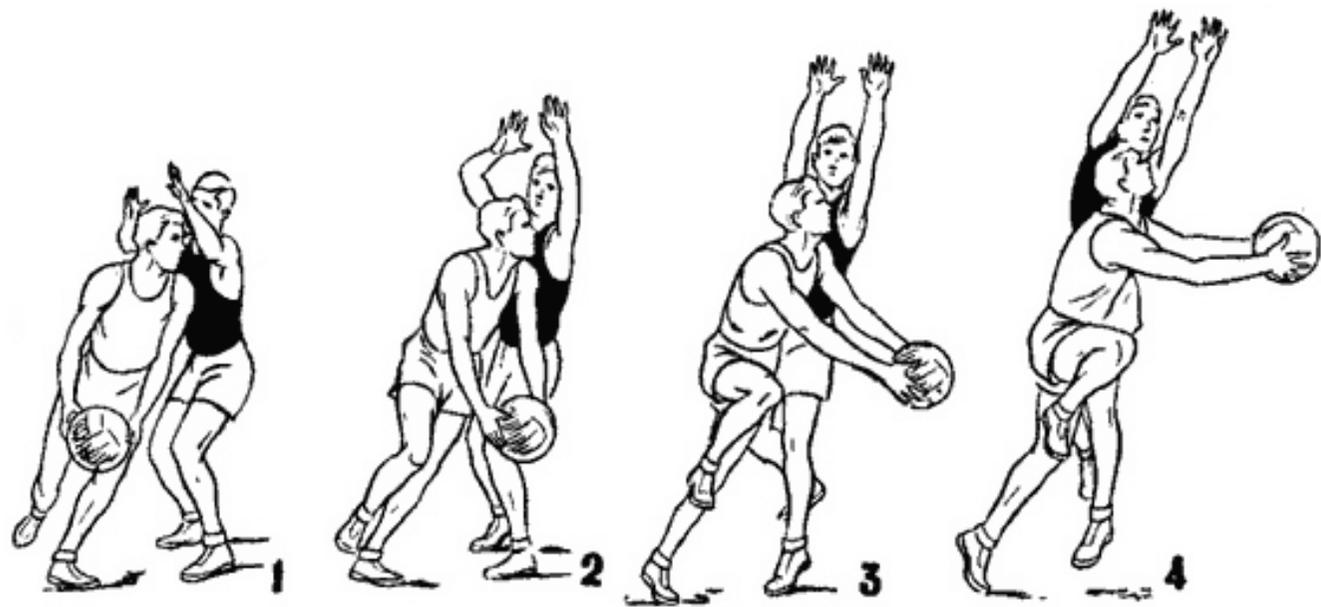
**План тренировочных  
занятий по баскетболу  
на период дистанционного обучения  
с 01 июня по 30 июня 2020 года**

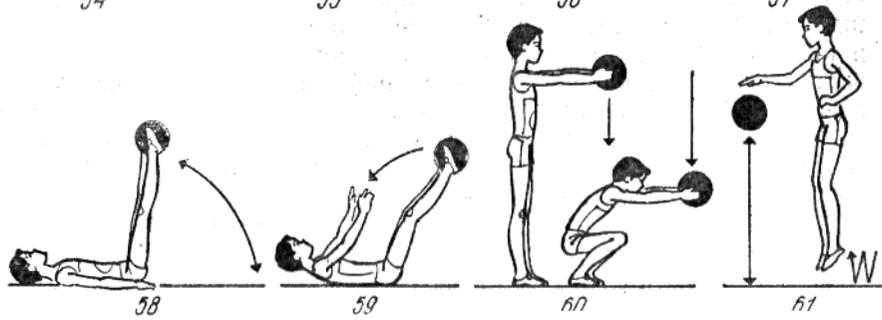
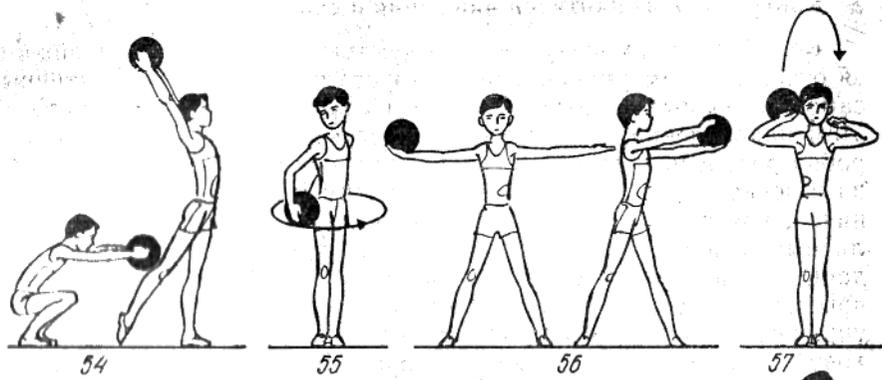
РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	тренировочные занятия (кол-во часов)												
	01.06	03.06	05.06	8.06	10.06	12.06	15.06	17.06	19.06	22.06	24.06	26.06	29.06
Сущность учебной тренировки юных спортсменов-1	0,2		0,2				0,2						
Общая и специальная физическая подготовка-3			0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2		0,2	0,2	0,2
Общеразвивающие упражнения-2	0,2	0,2		0,2		0,2			0,2			0,2	
Спортивные и подвижные игры, эстафеты-7	0,6	0,2	0,2	0,2	0,4	0,8		0,2	0,2	0,4	0,2		0,8
Гимнастика и акробатика-3	0,2	0,2			0,2		0,2	0,2		0,2	0,2	0,2	0,2
Тренировка в ИВС-10		0,6	0,6	0,6	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,2	0,6	
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ИТОГО</b>	<b>26 часов</b>												

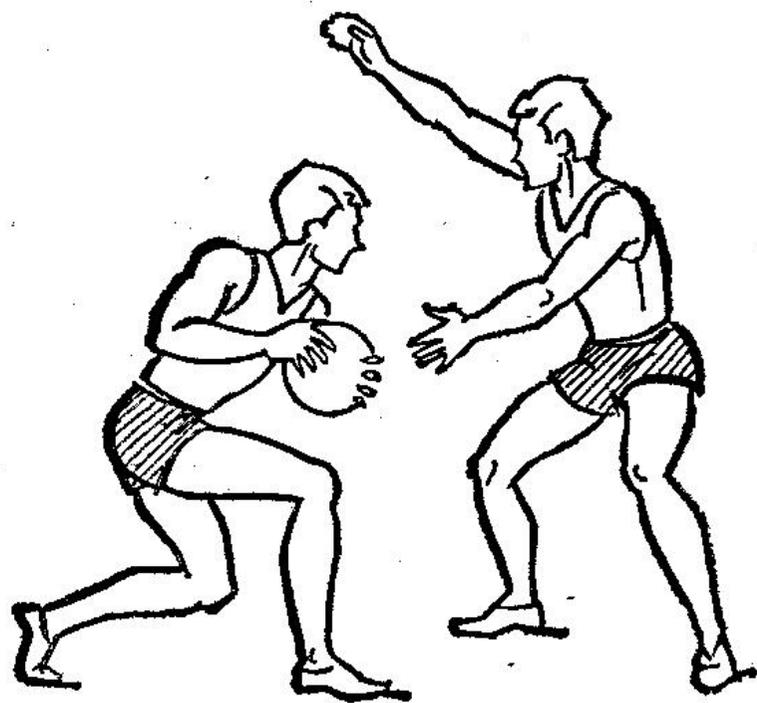
Содержание	Дозировка	Методические указания
 <p><b><u>Упр. с баскетбольными мячами</u></b></p> <p>1. Вращение мяча в правую и левую сторону вокруг туловища, переключая мяч с руки на руку. <i>10 раз</i></p>	 <p>10 раз</p>	 <p>Мяч держать на подушечках пальцев.</p>
<p>2. И.п. стойка ноги врозь вращение мяча под правой ногой и под левой ногой. <i>3-4 раза</i></p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Непрерывность выполнения, смотреть перед собой.</p>
<p>3. Упр. «восьмёрка». Соединить вращение под правой и левой ногой. <i>5-6 раз</i></p>	<p>5-6 раз</p>	
<p>4. Выпад правой тоже вращение, но с поворотом кругом.</p>		<p>Ноги сильно согнуты. Смотреть перед собой.</p>
<p>5. И.п.О.с. Мяч на полу. Прокатить мяч по полу между ногами до середины зала и вернуться на место. <i>3 раза</i></p>	<p>3 раза</p>	<p>Катить мяч «удобной» рукой.</p>

*Нападение против  
зонной защиты 2-3*

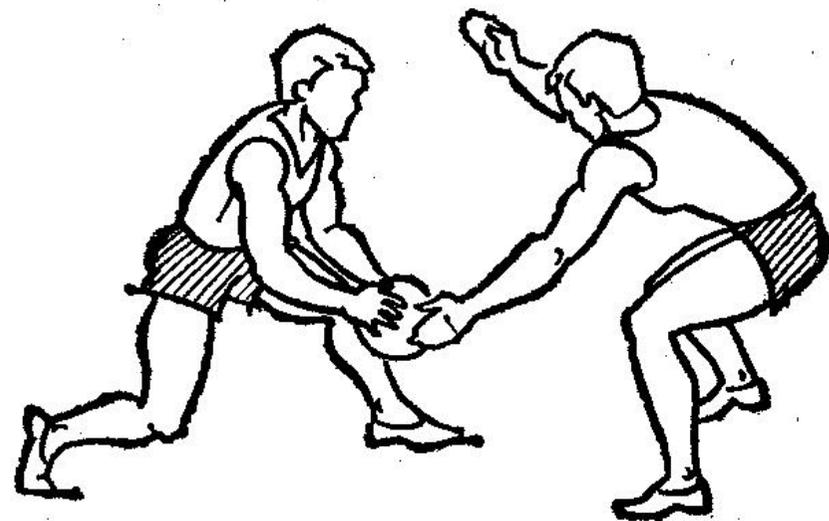








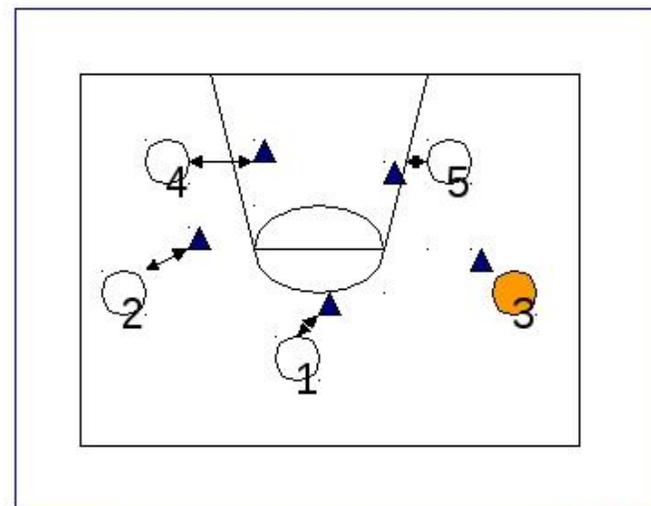
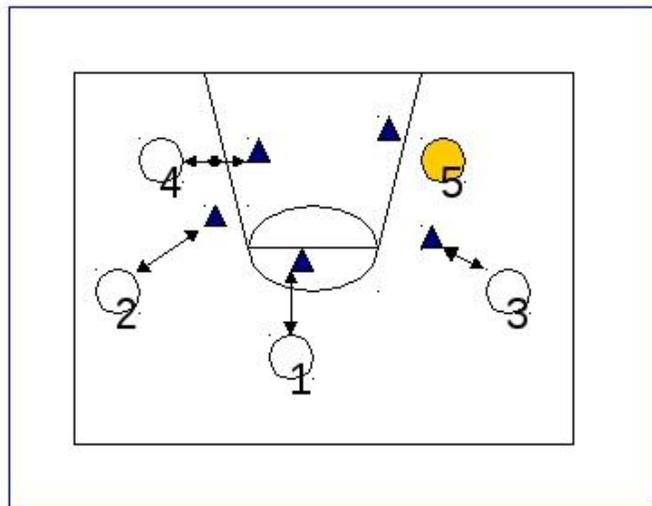
Стойка защитника с выставленной вперед ногой



Стойка защитника с параллельным расположением стоп

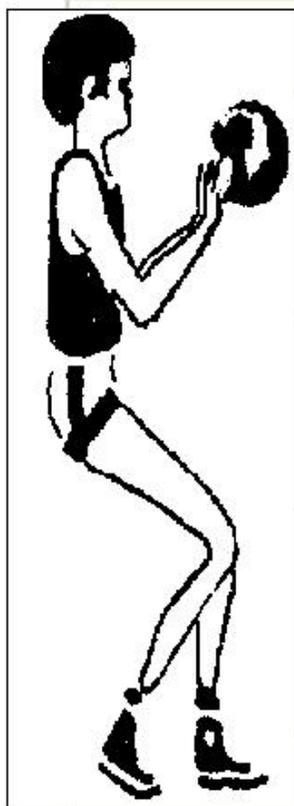
# Расположение игроков в защите

- Защита против игрока нижней линии (центрального)
- Защита против игрока задней линии (крайний нападающий)





# БРОСОК МЯЧА В ПРЫЖКЕ



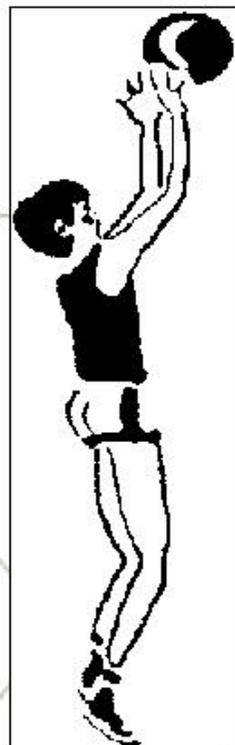
Ловя мяч, стопы ставятся параллельно



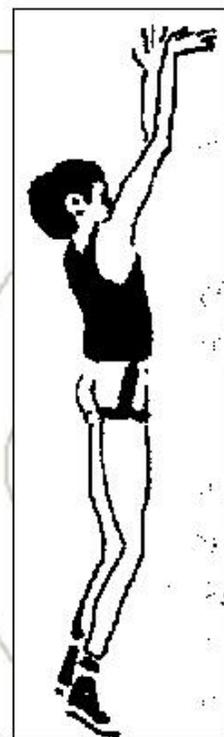
Отталкивание двумя ногами вверх, одновременно вынося мяч вверх



Локоть правой руки направлен в корзину



Мяч направляется в корзину разгибанием правой руки



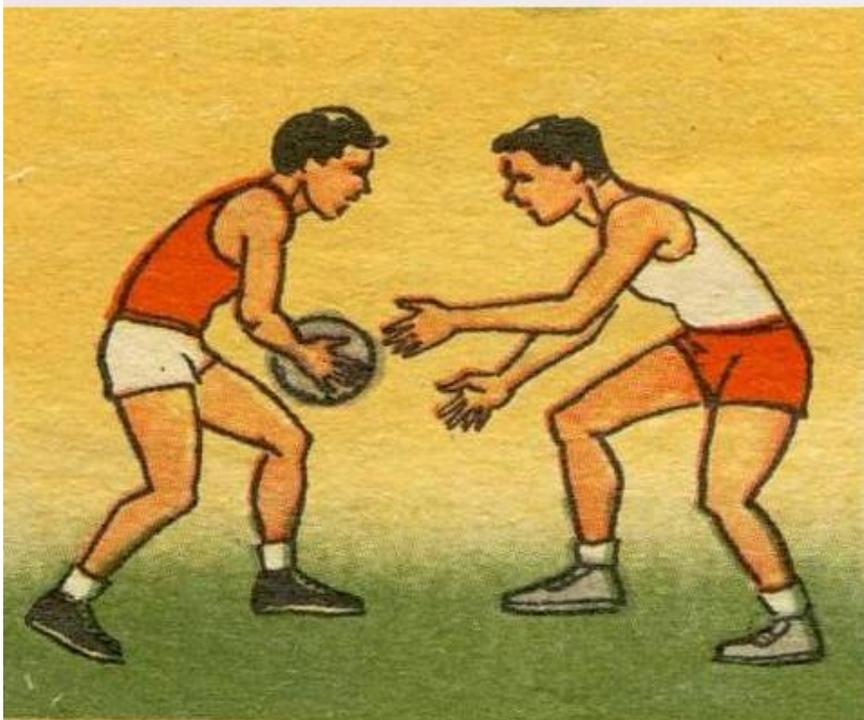
Бросок завершается захлестывающим движением кисти



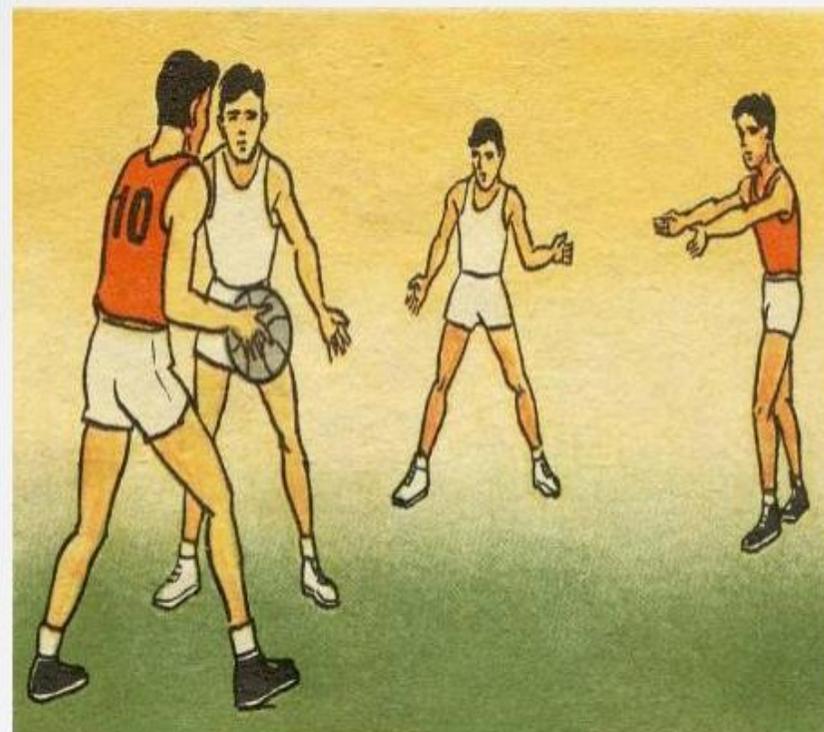
Приземляться надо на две ноги



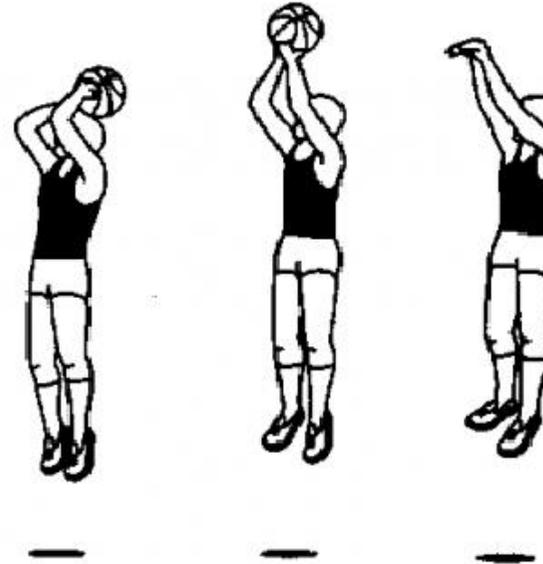
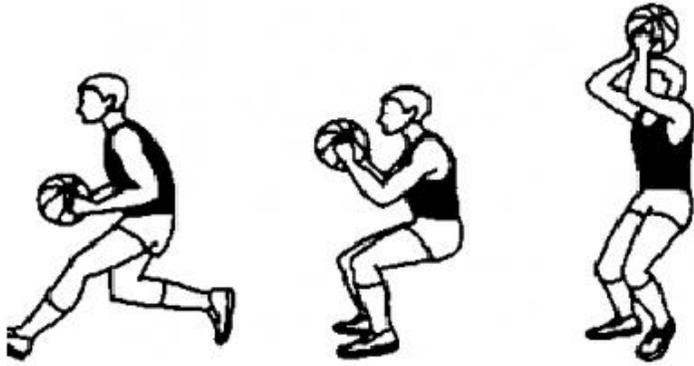
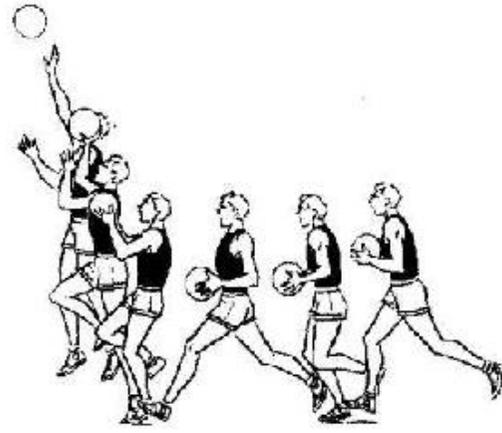
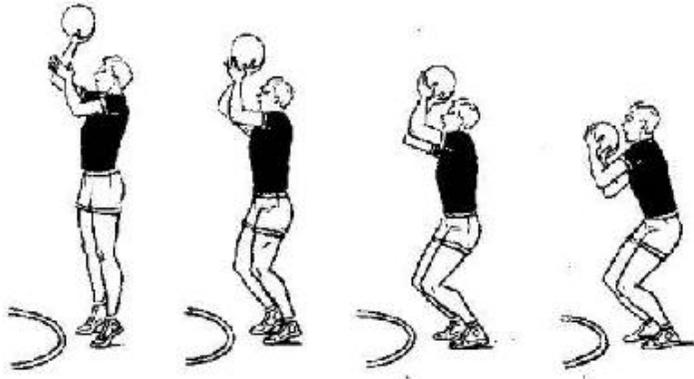
# Индивидуальные действия в защите



**стойка защитника  
при держании игрока  
с мячом**



**стойка защитника  
при держании игрока  
без мяча**



### Список литературы

1. Безумов Н.Н. Баскетбол в школе: пособие для учителя./ В.А.Рудометов – М.: Издательство Просвещение, 1996.
2. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов./ В.С.Кузнецов - М.: - Просвещение, 2013.
4. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2013.
5. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения / М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2011.
6. Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: - М.: Советский спорт. 2006.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – 2-е изд./ Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2001.

Приложение 1