

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 25.12.2020 г.  
по 11.01 2021 г.

Автор программы:  
Тренер-преподаватель Залесская Н.Г.

Октябрьский район Ростовской области  
п. Каменоломни 2020 г.

## **Содержание**

- Паспорт программы
- Пояснительная записка
- План тренировочных занятий
- Список литературы
- Приложение

• 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	формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.
Задачи программы	<p><u>Образовательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.</li> <li>- обучить технике и тактике двигательных действий.</li> </ul> <p><u>воспитательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать нравственные и волевые качества личности.</li> <li>- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.</li> </ul> <p><u>развивающие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;</li> <li>- совершенствовать навыки и умения игры;</li> <li>- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;</li> </ul> <p><u>оздоровительные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепить физическое и психологическое здоровье.</li> <li>- содействовать физическому развитию.</li> <li>- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в баскетболе;</li> <li>- развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;</li> <li>- развитие двигательной активности;</li> <li>- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.</li> </ul>
Сроки реализации	25.12.2020-11.01.2021 г.
Сокращения	ЗОЖ - здоровый образ жизни, ТБ - техника безопасности, ОФП - общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка, И. п. - исходное положение.

## • 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:**

формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### **Задачи:**

#### образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

#### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

#### оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

#### **Принципы обучения.**

*Систематичность* - занятия баскетболом должны проводиться регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший 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 25 декабря 2020 г. по 11 января 2021 года**

<b>РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ</b>	тренировочные занятия (кол-во часов)						
	25.12	28.12	30.12	04.01	06.01	08.01	11.01
<b>Сущность учебной тренировки юных спортсменов-1</b>	<b>0,2</b>		<b>0,2</b>				<b>0,2</b>
<b>Общая и специальная физическая подготовка-1,4</b>			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>		<b>0,2</b>



<b>Общеразвивающие упражнения-1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>		<b>0,2</b>		<b>0,2</b>	
<b>Спортивные и подвижные игры, эстафеты-4,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	
<b>Гимнастика и акробатика-1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>			<b>0,2</b>		<b>0,2</b>
<b>Тренировка в ИВС-6</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>
	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>14 часов</b>						

### Список литературы

- Безумов Н.Н. Баскетбол в школе: пособие для учителя./ В.А.Рудометов – М.: Издательство Просвещение, 1996.
- Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
- Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов./ В.С.Кузнецов - М.: -

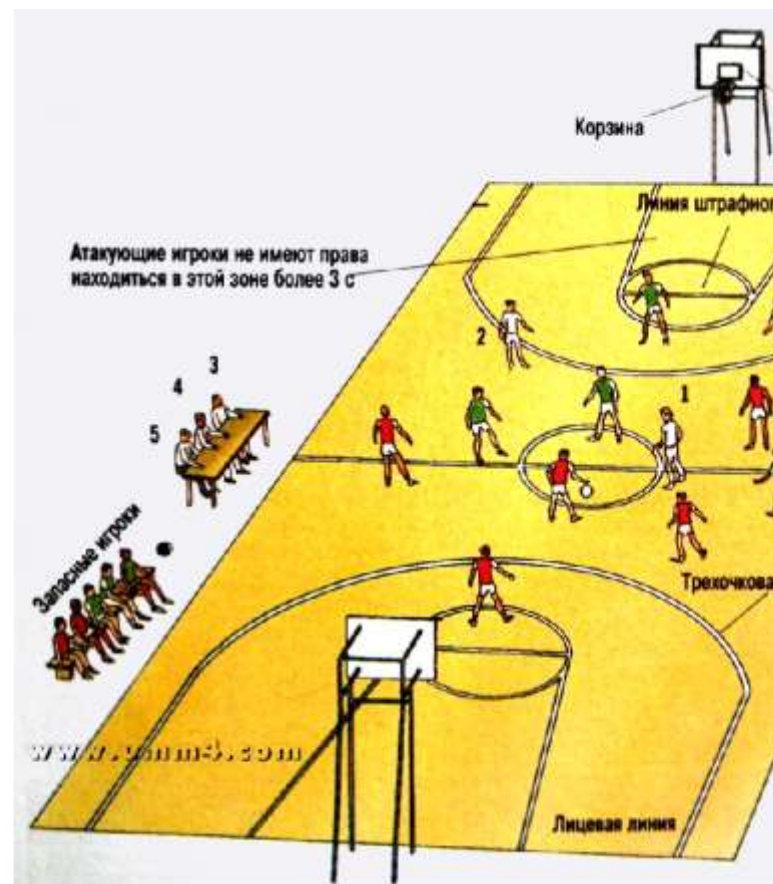
Просвещение, 2013.

- Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2013.
- Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения / М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2011.
- Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: - М.: Советский спорт. 2006.
- 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

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- ▶ 1 очко — штрафной бросок
- ▶ 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)
- ▶ 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см.





## ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ

### Во время ведения мяча

- Не бить по мячу кулаком, ладонью
- Не смотреть на мяч
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещение соперника
- Уметь во время остановиться, снизить скорость
- Изменить направление
- Применить финт
- Выполнить передачу и т. д.



### При передачах мяча

- Не выставлять пальцы вперёд навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной силой
- Не передавать мяч если его не видит партнер
- Не передавать мяч через голову
- Не передавать мяч в ноги
- Не тянуться к мячу, если он долетает до рук, необходимо переместиться к мячу

## *Броски в кольцо*

- Бросок с места
- Бросок в прыжке
- Бросок от щита
- Бросок крюком
- Бросок сверху в корзину

Цельтесь в маленький  
прямоугольник на щите.  
Безупречный бросок должен  
быть нацелен в  
ближайший к вам верхний угол  
прямоугольника.



# БАСКЕТБОЛ

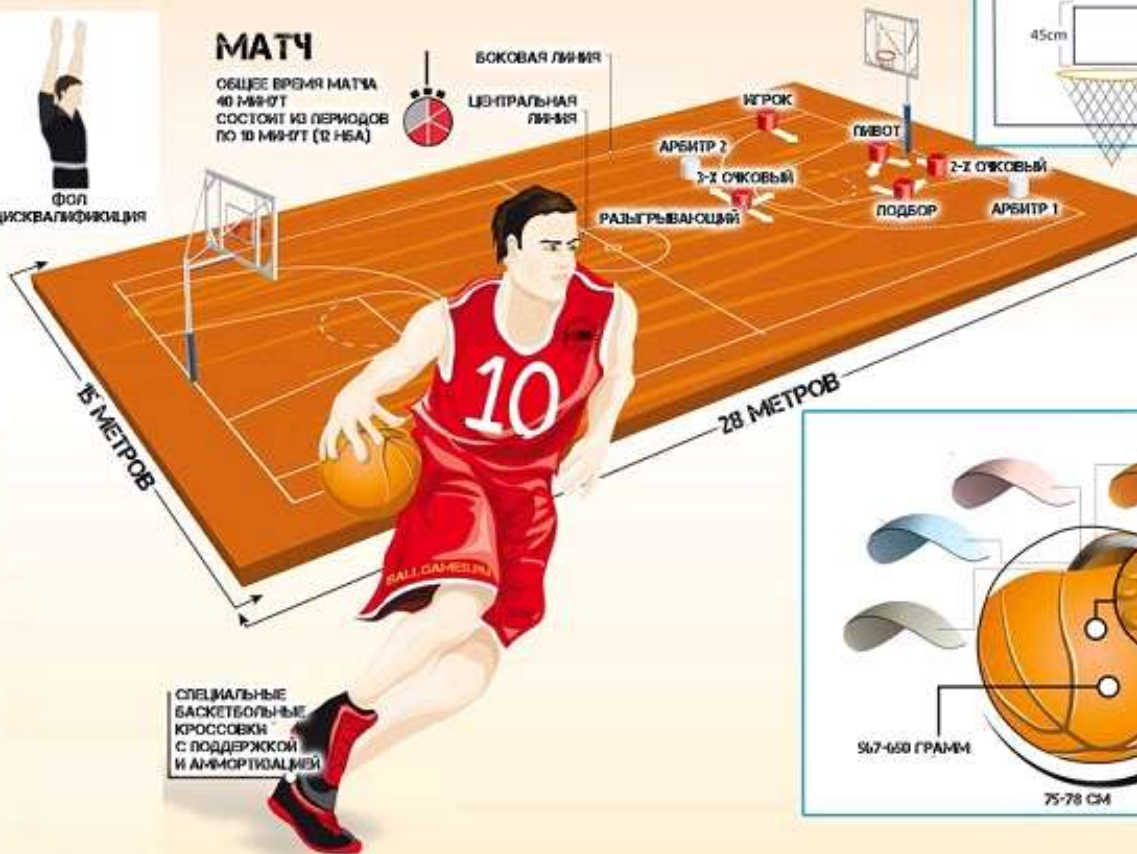
В БАСКЕТБОЛЕ ИГРАЮТ ДВЕ КОМАНДЫ ПО 5 ЧЕЛОВЕК НА ПОЛЕ (ВСЕГО В КОМАНДЕ 12 ЧЕЛОВЕК) С НЕОГРАНИЧЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЗАМЕН

## АРБИТР



## МАТЧ

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ МАТЧА 40 МИНУТ  
СОСТОИТ ИЗ ПЕРИОДОВ ПО 10 МИНУТ (12 ИБА)



## ЩИТ

