

Департамент образования и науки Костромской области

ОГБПОУ «Костромской автотранспортный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

баскетбольной секции

Разработчик:

преподаватель ФК Каманина Е.Д.

Кострома 2016

Тематическое планирование

Техника игры в нападении	10 ч.
Техника игры в защите	70 ч.
Тактика игры	54 ч.
Специальная физическая подготовка	46 ч.
Морально-волевая и психологическая подготовка	10 ч.
Работа в зоне соревновательной деятельности	20 ч.

Пояснительная записка

Баскетбол является обязательным разделом физического воспитания в техникуме. Разнообразие технических и тактических действий игры обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений студентов, всестороннего развития их физических и психических качеств. Содержание занятий направлено на достижение более высоких оперативных результатов. Тренировочный процесс по баскетболу в техникуме представлен в виде тренировочных занятий, участие в различных соревнованиях. Тренировки проходят 2 раза в неделю. С общим количеством часов - 210.

В программе избранного вида спортивной специализации представлены технические и тактические действия игры в баскетбол, которые сочетаются с учебным материалом по общефизической и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка нацелена на расширение функциональных возможностей организма студентов, повышение адаптивных свойств занимающихся. Последнее достигается преимущественно через направленный процесс воспитания физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости. Специальная физическая подготовка решает задачи развития специальных физических способностей, обеспечивающих успешное овладение новыми игровыми действиями и совершенствование ранее освоенных технико-тактических приёмов и способов игры в баскетбол.

Основы знаний

Техника игры в нападении

1. Повороты.
2. Остановки.
3. Ведение мяча.
4. Переводы с правой руки на левую и т.д.
5. Переводы за спиной.
6. Передача и ловля:
 - а) двумя руками от груди;
 - б) двумя руками от головы;
 - в) одной рукой от плеча;
7. Двухшажная техника – бросок в движении.
8. Бросок: двумя руками от груди, одной от плеча.

Техника игры в защите.

1. Защитная стойка и перемещения
2. Перехват мяча
3. Вырывание и выбивание
4. Овладение мячом, отскочившим от щита
5. Противодействие заслону

Тактика игры.

1. Три варианта получения мяча
 1. Вбрасывание мяча из-за боковой, из-за лицевой
 2. Наведение в трёх
 3. Малая восьмёрка
 4. «Крестик»

Общefизическая подготовка

1. Быстрота
2. Силовые способности
3. Выносливость
4. Ловкость

5. Гибкость

Обучение технике игры

1. Стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами лицом вперёд, вправо, влево, спиной вперёд. Прыжки толчком одной ноги, двух ног.

2. Остановки: прыжком и два шага.

3. Повороты на месте. Сочетание способов перемещения.

Подготовительные упражнения. Упражнения по технике.

4. Ловля мяча двумя руками:

- на уровне груди
- «высокого мяча»
- с отскоком от пола
- на месте и в движении

5. Передачи мяча:

- двумя руками от груди
- с отскоком от пола
- одной рукой от плеча снизу, с боку

6. Передачи мяча на месте, при встречном и поступательном движении

7. Бросок мяча с места:

- двумя руками от груди
- двумя руками сверху
- одной рукой от плеча
- одной рукой сверху

8. Бросок мяча сверху в движении

9. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке

10. Подготовительные, подводящие упражнения

11. Ведение мяча:

- с высоким отскоком
- с низким отскоком
- с изменением скорости передвижения

- перевод мяча на другую руку-с левой на правую, с правой на левую
- с изменением направления движения, с обводкой препятствий

Техника защиты

1. Защитная стойка:

- выставленной ногой вперёд
- ступнями на одной линии

2. Перемещения в защитной стойке

3. Вырывание, выбивание, перехват мяча

4. Накрывание очереди при броске

Обучение тактике игры

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получение мяча
- с мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения

2. Групповые действия:

- двух игроков
- передай мяч и выходи
- «треугольник»

3. Командные действия на базе изученных групповых взаимодействий

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом
- противодействие выходу на свободное место
- противодействие при бросках
- выбор места и момента для вырывания, выбивания, перехвата

2. Групповые действия:

- двух игроков – подстраховка

- смена, проскальзывание при заслоне

3. Командные действия:

- личная защита
- зонная защита