

Департамент образования и науки Костромской области

ОГБПОУ «Костромской автотранспортный колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**баскетбольной секции**

Разработчик:

преподаватель ФК Каманина Е.Д.

Кострома 2016

## Тематическое планирование

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

## **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»

### Общесфизическая 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