

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

Согласовано

Заместитель директора по УВР:



Марданова Г.Р.

Утверждаю

Директор ГАПОУ

«Мамадышский ПК»



Егорова Н.Н

Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно - спортивной направленности
Спортивные игры «Баскетбол»
Руководитель кружкового объединения
Саюшева Эльвира Рашидовна
Срок реализации 3 года

г.Мамадыш 2018 год

Рабочая программа

(по баскетболу)

Цель: Привитие учащимся качеств, необходимых для самосовершенствования, саморазвития, в процессе овладения спортивными играми.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие, развитие двигательных качеств.
2. Формирование стойкого интереса к спортивным играм.
3. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.
- 4.

Дата	Название упражнений	Уч. часы
	ПТБ. Задачи курса.	3
	Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие.	3
	Стойка игрока. Упражнения с мячами (баскетбольными и набивными). Передачи мяча в парах и тройках.	3
	Броски, ловля мячей, передача одного мяча двух мячей одновременно.	3
	Беговые упражнения. Остановка в движении, по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	3
	Подвижные игры, развивающие скоростные качества и координацию учащихся.	3

	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	3
	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Мячи баскетбольные и набивные. Упражнения с мячом. Упражнения на ведение Ведение мяча правой и левой рукой.	3 3
	Передвижение бегом. Передачи мяча в движении, в парах и тройках. С ведением и без него. Беговые упражнения. Эстафеты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Совершенствование. Тренировка на силу и выносливость. Упражнения на координацию, с мячами баскетбольными и набивными. Подвижные игры.	3 3 3 3
	Ловля и передача мяча в движении. Разыгрывание мяча в тройках. Подвижные игры с элементами баскетбола.	3 3

	<p>Ведение мяча левой и правой рукой в движении и с изменением направления.</p> <p>Бросок мяча одной рукой с места со средней дистанции и из под кольца.</p> <p>Сочетание пройденных элементов.</p>	<p>3</p> <p>3</p>
	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Упражнения на координацию.</p> <p>Беговые упражнения. Ведение мяча с остановкой в два шага, с броском в кольцо.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении левой и правой рукой при встречном беге.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
	<p>Тренировка на силу и выносливость.</p> <p>Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Разбор основных ошибок в технике передачи и передвижения по площадке.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с последующим броском в кольцо.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
	<p>Бросок мяча одной рукой с места из-под кольца и со средней дистанции.</p> <p>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от</p>	<p>3</p>

	<p>щита. Сочетание пройденных элементов.</p> <p>Сдача контрольных тестов.</p> <p>Упражнения с мячами, бросок по кольцу после ведения и остановки.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
	<p>Тренировка на силу и выносливость.</p> <p>Ловля мяча и передача мяча двумя руками в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.</p> <p>Упражнения с мячами в парах. Броски мяча в корзину одной рукой в движении.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
	<p>Тактическая тренировка. Зонная защита. Разыгрывание мяча под кольцом.</p> <p>Персональная защита. Упражнение на опекаание соперника; игра в отрыв.</p>	<p>3</p> <p>3</p>

	Броски в корзину мяча в движении, в два шага.	3
	Бросок мяча в корзину одной рукой после обводки соперника . Обманные движения.	3
	Упражнения с мячами индивидуально. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.	3
	Тренировка на силу и выносливость.	3
	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	3
	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, в движении и на месте.	3
	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения в парах , тройках, группами.	3
	Передача мяча на месте с отскоком от пола, подвижные игры с мячом.	3
	Броски в кольцо в движении после двух шагов. Бросок после приема мяча летящего с разной высотой.	3
	Тренировка на силу и выносливость.	3
	Бросок в кольцо в прыжке с места одной рукой .	3

		3
	Штрафной бросок. Тактическое занятие.	3
	Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, отбор мяча.	3
	Отбор мяча; вырывание, выбивание, сьем после броска с отскока. Игра в персональной защите, опека игрока, отбор мяча с ведения.	3 3
	Упражнения с мячом. Ведение мяча на скорость. Бросок в кольцо после отбора и ведения. Упражнения с мячами. Ловля катящегося мяча в движении. Бросок мяча в кольцо после ведения.	3 3
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.	3

	Быстрое нападение. Игра “в отрыв”.	3
	Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).	3
	Упражнения с мячами. Ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении. Бросок в кольцо после приема мяча. В парах и тройках.	3
	Тренировка на силу и выносливость.	
	Беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.	3
	Ведение мяча без зрительного контроля. На месте и в движении.	3
		3
	Бросок с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.	3
	Броски мяча в кольцо одной рукой с замахом со средней дистанции и из-под кольца.	3
	Передвижение игроков в нападении и защите.	3
	Упражнения с мячами. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Бросок в кольцо	

	<p>после приема мяча.</p> <p>Позиционное нападение.</p>	3
		3
	<p>Взаимодействие игроков в нападении и в защите. Отбор мяча в парах и тройках.</p> <p>Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.</p>	3
		3