

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Бийская общеобразовательная школа-интернат №1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Бийская
общеобразовательная
школа-интернат №1»

_____ Е.А. Макушин

Пр. №65 от 02.09 .2024 г.

Адаптированная дополнительная образовательная программа

творческого объединения «Баскетбол»

для учащихся 5-6 классов

2024-2025 учебный год

Разработчик: Матвеев А.В.,
учитель физкультуры

Согласована на
заседании МО

Протокол №_1_____

От «27» 08.2024 г._

Рекомендована
педагогическим советом
Протокол № 46

От «29»_08_____2024_г

Бийск, 2024

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения программы	6
3. Содержание программы	8
4. Учебно-тематическое планирование.....	9
5. Календарно-тематическое планирование.....	10
6. Материально-техническое обеспечение.....	13
7. Методические и оценочные материалы.....	14
6. Список литературы	45
7. Лист внесения изменений и дополнений.....	47

Пояснительная записка

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Баскетбол является в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности обучающихся школ, основы которой должны закладываться с детства.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями и дополнениями от 5.09.2019г., 30.09.2020г.)

- Устав образовательной организации.

- Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа школы-интерната №1 2024-2025уч.год;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат № 1».

В основе данной программы положена примерная (типовая) программа по баскетболу, которая изменена с учетом особенностей КГБОУ «Бийская общеобразовательная школа-интернат № 1», возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Актуальность программы: актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей, обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Цель: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, баскетбол;
- формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Обучить технике и тактике игры в баскетбол.

Коррекционно – развивающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- приобщить учащихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа предназначена для работы с подростками 14-16 лет. Годовой план рассчитан на 33 недели обучения при занятиях до 2 ч в неделю. Учебный год

начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

В спортивно-оздоровительных группах юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по баскетболу.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях.

Результаты освоения программы

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны:*

Знать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности, и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;

- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

Итоговая аттестация обучающихся

Курс предусматривает без отметочную систему обучения учащихся с ОВЗ.

Текущий контроль успеваемости обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений обучающихся в АИС «Сетевой регион. Дополнительное образование» в форме «зачет-незачет».

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: вопросы по общей и специальной физической подготовке, сдача тестирования на знание правил игры в баскетбол, тестирование по основам техники и тактики игры в баскетбол, соревнования по баскетболу.

Содержание программы

Включает в себя пять разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка
3. Основы знаний
4. Соревнования
5. Тестирование общей физической и специальной подготовки

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по баскетболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Учебно-тематический план спортивной секции по баскетболу

Программа рассчитана на 1 год (2 раза в неделю) для учащихся 5-х классов школы – интерната. Количество 12 человек. Время занятия-40 минут.

1	Основы знаний	1	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	6	в процессе занятий	6
4	Ловля и передача мяча	4	в процессе занятий	4
5	Броски мяча	4	в процессе занятий	4
6	Отбор мяча	2	в процессе занятий	2
7	Финты	2	в процессе занятий	2
8	Комбинации элементов техники	2		в процессе занятий
9	Тактика игры	4	в процессе занятий	4
10	Подвижные игры и эстафеты	1		в процессе занятий
11	Физическая подготовка	2		в процессе занятий
12	Судейская практика	4		в процессе занятий
	ИТОГО	34		

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	1	02.09
2	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	1	09.09
3	Перемещения в стойке, шагом и бегом Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) Ведение мяча шагом и бегом	1	16.09
4	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления Ловля и передача одной от плеча Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	1	23.09
5	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1	30.09
6	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	1	07.10
7	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) Броски с дистанции двумя от груди Основы знаний техники владения мячом Игра по упрощенным правилам (мини- баскетбол)	1	14.10
8	Остановка в два шага Ловля и передача в движении Ведение с изменением скорости Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1	21.10
9	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача Ведение с изменением скорости, направления, высоты Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1	11.11
10	Броски мяча в движении одной от плеча, головы Игры, игровые задания 2/1, 3/1 Учебно-двухсторонняя игра	1	18.11
11	Остановка прыжком Ловля и передача в движении со сменой мест Ведение с сопротивлением (пассивным) Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	1	25.11

12	Повороты без мяча Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) Ведение с сопротивлением Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1	02.12
13	Повороты с мячом Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) Ведение с сопротивлением Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1	09.12
14	Вырывание, выбивание мяча Броски с дистанции двумя от груди Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4Учебно-двухсторонняя игра	1	16.12
15	Повороты с мячом с передачей Ловля и передача в движении с сопротивлением Ведение финты Броски мяча в движении с сопротивлением	1	23.12
16	Перехват мяча Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы Учебная игра, тактика свободного нападения	1	13.01
17	Перехват мяча (с броском в два шага) Броски с дистанции в прыжке Учебная игра, тактика позиционное нападение	1	20.01
18	Комбинации упр. техники передвижений Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	1	27.01
19	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	1	03.02
20	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1	10.02
21	Штрафной бросок двумя от груди Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	1	17.02
22	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	1	24.02
23	Игры, эстафеты Штрафной бросок двумя от головы Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	1	03.03
24	Борьба за мяч отскочившего от щита. учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	1	10.03
25	Игры, эстафеты Добивание мяча в корзину	1	17.03
26	Круговая тренировка Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1	31.03

27	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	1	07.04
28	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	1	14.04
29	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	1	21.04
30	Комбинации упр. в играх эстафетах Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	1	28.04
31	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) Учебно-двухсторонняя игра	1	05.05
32	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	1	12.05
33	Комбинации упр. в играх эстафетах Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	1	19.05
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	19.05

Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Наименование дополнительной общеобразовательной программы	Наименование (назначение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта объекта	Перечень основного оборудования для реализации дополнительной образовательной программы
Учебно-тренировочного занятия по баскетболу	Спортивный зал	Щиты с кольцами – 2 Секундомер – 1 Гимнастическая скамейка – 1 Гимнастические маты – 2 Скакалки – 10 Мячи набивные различной массы – 3 Гантели – 2 Мячи баскетбольные – 6 Насос ручной – 1 Рулетка – 1 Обручи гимнастические – 10 Свисток - 1

Методические и оценочные материалы творческого объединения «Баскетбол»

№ п/п	Тема	Методические материалы
1.	Вводное занятие. Инструктаж Техники Безопасности. (1 час)	<p>Теория. Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок. Не вести игру влажными руками. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с изменением направления, упражнение передвижение в стойке баскетболиста, комплекс ОРУ с мячами).</p> <p>2. Подвижная игра «Пятнашки» В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим. То же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять. Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. Каждый из игроков держит в руках какой – нибудь предмет (кегля, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание техники безопасности и ее соблюдение.</p> <p>Форма контроля: беседа.</p>
2.	Техника передачи одной рукой от	<p>Теория. Объяснение и показ передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</p>

<p>плеча (1 час)</p>	<p>При передаче мяча правой рукой левая нога впереди (разноименная), левая рука поддерживает мяч снизу, правая рука, не касаясь ладонью держит мяч сзади, передача выполняется хлестким движением кисти, придающим мячу обратное движение (не полное разгибание руки в локтевом суставе).</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (строевые упражнения на месте, ходьба, бег, комплекс ОРУ в парах).</p> <p>2. Упражнения на закрепление теории ведения мяча одной рукой от плеча на месте:</p> <p><i>Упражнение №1</i> - имитация передачи - ловли мяча в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого. передача мяча от плеча поочередно правой и левой на месте.</p> <p><i>Упражнение №2</i> - передачи мяча изучаемым способом в парах в различных и. п.: стоя, стоя на коленях, сидя.</p> <p><i>Упражнение №3</i> - выполнение передачи мяча одной рукой в сочетании с различными поворотами на месте.</p> <p>3. Упражнения на закрепление теории ведения мяча одной рукой от плеча в движении:</p> <p><i>Упражнение №1</i> - выполнение толчков мяча партнеру вперед несколько от себя.</p> <p><i>Упражнение №2</i> - в ходьбе ведение мяча правой/левой рукой.</p> <p><i>Упражнение №3</i> - в медленном беге ведение мяча правой/левой рукой.</p> <p><i>Упражнение №4</i> - в ходьбе 2 ведения мяча правой рукой, затем перевод его в левую руку, снова 2 ведения и перевод.</p> <p><i>Упражнение №5</i> - в медленном беге с ведением мяча необходимо обвести конусы, назад возвращаться по диагонали.</p> <p>4. <i>Подвижная игра «Морской бой».</i> Занимающихся необходимо разделить на 2 команды и построить на линии штрафного броска, лицом к соперникам. У каждого игрока мяч. По сигналу - учащимся необходимо мячами попасть по набивному мячу, который лежит на средней линии. У команды которой будет меньше набивных мячей на площадке, по истечению времени, ставится победившей.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
----------------------	---

3.	<p>Передача двумя руками над головой (1 час)</p>	<p>Теория. Объяснение выполнения передач двумя руками над головой. Передача двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют её и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнёру. Объяснение и показ передачи двумя руками над головой.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с изменением направления, упражнение передвижение в стойке баскетболиста, комплекс ОРУ с мячами на месте и в движении).</p> <p>2. Упражнения на закрепление теории передачи мяча двумя руками над головой:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – передачи двумя руками от груди.</p> <p><i>Упражнение №2</i> – Передачи двумя (одной) руками с отскоком от пола.</p> <p><i>Упражнение №3</i> – передача мяча двумя руками сверху.</p> <p><i>Упражнение №4</i> – передача мяча в тройках, в движении.</p> <p>3. <i>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Играющие делятся на две команды. С мячом в руках можно делать не больше 2 шагов. За нарушение (пробежка) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения, б) Вести мяч можно одной рукой или попеременно то правой, то левой до остановки. После остановки мяч вести нельзя, его надо передать игроку своей команды или бросить в кольцо. За нарушение (двойное ведение: ведение двумя руками или вторичное ведение мяча после остановки) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения, в) Мяч можно выбивать у противника, не касаясь его. За нарушения (грубость, касание противника рукой, толчок, захват, остановка игрока) противник вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения. Девочки играют против девочек, мальчики против мальчиков.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передачи мяча двумя руками над головой.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
4.	<p>Техника передачи двумя руками в движении (1 час)</p>	<p>Теория. Повторение выполнения передачи двумя руками над головой. Объяснение и показ передачи мяча двумя руками в движении.</p> <p>Практика.</p>

		<p>1. Разминка (ходьба, бег с изменением направления, упражнение передвижение в стойке баскетболиста, комплекс ОРУ с мячами).</p> <p>2. Упражнения на закрепление теории передачи мяча двумя руками в движении: <i>Упражнение №1</i> - выбивание мяча в парах. <i>Упражнение №2</i> – ведения мяча в движении. <i>Упражнение №3</i> – передача мяча в парах, в движении. <i>Упражнение №4</i> – передача мяча в тройках, в движении.</p> <p>3. <i>Подвижная игра «10 передач»</i>. Занимающиеся делятся на две равные команды. Одна команда владеет мячом, игроки выполняют передачи друг другу, соблюдая правила баскетбола. Цель игры – выполнить 10 передач подряд без ошибки. Другая команда защищается, мешает передавать мяч: игроки стараются перехватить мяч или вынудить соперника ошибиться. Если защитникам удалось овладеть мячом, то они становятся нападающими и стараются сделать 10 передач подряд. Пока команда не наберет 10 подряд передач.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передачи мяча двумя руками в движении.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
5.	Техника броска после ведения мяча (2 часа)	<p>Теория. Повторение выполнения передачи двумя руками в движении. Объяснение и показ броска после ведения мяча.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (бег в медленном темпе, передвижение приставными шагами, прыжки, ходьба, комплекс ОРУ на месте).</p> <p>2. Упражнения на закрепление теории броска после ведения мяча: <i>Упражнение №1</i> - передача мяча в парах на месте. <i>Упражнение №2</i> – передача мяча в парах, в движении. <i>Упражнение №3</i> – ведение мяча. <i>Упражнение №4</i> – броски мяча в кольцо. <i>Упражнение №5</i> – бросок мяча с последующим ведением. <i>Упражнение №6</i> – ведение с ускорением с последующим броском в кольцо.</p> <p>3. <i>Игра «Защита крепости»</i>. Играющие делятся на группы. Каждая строится в круг. В центре его лежат три мяча («крепость»), которые защищает стоящий в кругу</p>

		<p>игрок. Игроки, стоящие в кругу, передают мяч в любом направлении друг другу и при удобном случае стараются сбить мячи. Игрок, защищающий мячи, находится в стойке защитника. Защитник старается быть всё время между игроками и мячами. Защищающим крепость за каждый мяч засчитывается очко. Меняются после того, как будет «разбита» крепость. Побеждает тот, кто наберёт больше очков.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение броска после ведения мяча.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
6.	Техника поворотов в движении (1 час)	<p>Теория. Выполнения поворотов на месте. Объяснение и показ. Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на передистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (бег в медленном темпе, передвижение приставными шагами, прыжки, ходьба, комплекс ОРУ на месте).</p> <p>2. Упражнения на обучение поворотам на месте:</p> <p><i>Упражнение №1</i> - последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.</p> <p><i>Упражнение №2</i> –выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.</p> <p><i>Упражнение №3</i> –то же, что упр.2, но в медленном беге по прямой.</p> <p><i>Упражнение №4</i> – Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.</p> <p><i>Упражнение №5</i> – Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами.</p>

		<p>3. <i>Игра «Мяч своему».</i> Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение поворотов в движении.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
7.	Техника ловли мяча, отскочившего от щита (1 час)	<p>Теория. Объяснение техники ловли мяча, отскочившего от щита. Объяснение и показ. Техника ловли зависит от высоты полета и крутизны траектории. Если мяч летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягиваются вверх, кисти раскрываются и разгибаются. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимаются вверх-вперед или вперед-в сторону (мяч летит в стороне), кисти раскрыты, ладони обращены вперед.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (строевые упражнения на месте, ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Упражнения на ловлю мяча, отскочившего от щита:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – Учащиеся выстраиваются в одну колонну лицом к щиту на расстоянии 3-4м от него. Направляющий с мячом ударяет мяч щит, после чего выпрыгивает и ловит его.</p> <p><i>Упражнение №2</i> – Тоже. Только направляющий, ударив мяч о щит, сразу же убегает в конец колонны, следующий по колонне учащийся, ловит мяч в прыжке.</p> <p>3. <i>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Играющие делятся на две команды. С мячом в руках можно делать не больше 2 шагов. За нарушение (пробежка) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения, б) Вести мяч можно одной рукой или попеременно то правой, то левой до остановки. После остановки мяч вести нельзя, его надо передать игроку своей команды или бросить в кольцо. За нарушение (двойное ведение: ведение двумя руками или вторичное ведение мяча после остановки) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения, в) Мяч можно выбивать</p>

		<p>у противника, не касаясь его. За нарушения (грубость, касание противника рукой, толчок, захват, остановка игрока) противник вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения. Девочки играют против девочек, мальчики против мальчиков.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение броска в прыжке с места.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
8.	Техника броска в движении после ловли мяча (2 часа)	<p>Теория. Объяснение выполнения броска в движении после ловли мяча. Бросок одной рукой сверху в движении - выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с изменением направления, упражнение передвигание в стойке баскетболиста, комплекс ОРУ с мячами на месте и в движении).</p> <p>2. Упражнения на технику бросков в движении: <i>Упражнение №1</i> - передачи двумя руками от груди. <i>Упражнение №2</i> – Передачи двумя (одной) руками с отскоком от пола. <i>Упражнение №3</i> – передача мяча двумя руками сверху. <i>Упражнение №4</i> – передача мяча в тройках, в движении.</p> <p>3. <i>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Играющие делятся на две команды. С мячом в руках можно делать не больше 2 шагов. За нарушение (пробежка) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения, б) Вести мяч можно одной рукой или попеременно то правой, то левой до остановки. После остановки мяч вести нельзя, его надо передать игроку своей команды или бросить в кольцо. За нарушение (двойное ведение: ведение двумя руками или вторичное ведение мяча после остановки) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения, в) Мяч можно выбивать у противника, не касаясь его. За нарушения (грубость, касание противника рукой, толчок, захват, остановка игрока) противник вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения. Девочки играют против девочек, мальчики против мальчиков.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное</p>

		<p>выполнение передачи мяча двумя руками над головой.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
9.	Техника броска в прыжке с места (1 час)	<p>Теория. Повторение выполнения броска в движении после ловли мяча. Объяснение и показ броска в прыжке с места. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (строевые упражнения на месте, ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ в движении).</p> <p>2. Упражнения на закрепление теории броска в прыжке с места:</p> <p><i>Упражнение №1</i> -имитация выполнения броска.</p> <p><i>Упражнение №2</i> –выполнение бросков правой и левой рукой.</p> <p><i>Упражнение №3</i> –Поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача мяча впереди бегущему партнеру.</p> <p><i>Упражнение №4</i> – броски мяча в кольцо.</p> <p><i>Упражнение №5</i> – бросок мяча с последующим ведением.</p> <p><i>Упражнение №6</i> – ведение с ускорением с последующим броском в кольцо.</p> <p>3. <i>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Играющие делятся на две команды. С мячом в руках можно делать не больше 2 шагов. За нарушение (пробежка) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения, б) Вести мяч можно одной рукой или попеременно то правой, то левой до остановки. После остановки мяч вести нельзя, его надо передать игроку своей команды или бросить в кольцо. За нарушение (двойное</p>

		<p>ведение: ведение двумя руками или вторичное ведение мяча после остановки) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения, в) Мяч можно выбивать у противника, не касаясь его. За нарушения (грубость, касание противника рукой, толчок, захват, остановка игрока) противник вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения. Девочки играют против девочек, мальчики против мальчиков.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение броска в прыжке с места.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
10.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке (1 час)	<p>Теория. Выполнение передач. Объяснение и показ.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (строевые упражнения на месте, ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ в движении).</p> <p>2. Упражнения на закрепление передач:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – пробегая через среднюю линию, каждый игрок выполняет два шага.</p> <p><i>Упражнение №2</i> – то же с имитацией ловли и передачи.</p> <p><i>Упражнение №3</i> – передачи во встречных колоннах.</p> <p><i>Упражнение №4</i> – передачи в парах во время бега.</p> <p>3. <i>Игра Баскетбольные салочки.</i> Одна команда, владея мячом, водя его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
11.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча (1 час)	<p>Теория. Выполнение передач, бросков в прыжке. Объяснение и показ.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (строевые упражнения на месте, ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ в движении).</p> <p>2. Упражнения на закрепление передач:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – передача мяча в парах.</p>

		<p><i>Упражнение №2</i> – передачи мяча в парах двумя мячами одновременно.</p> <p><i>Упражнение №3</i> – передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу.</p> <p>3. <i>Игра Быстрая передача.</i> Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач и бросков.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
12.	Учет по технической подготовке (1 час)	<p>Теория. Повторение пройденного материала (стойка, ведения мяча, передачи мяча и броска по кольцу).</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег, упражнения в движении с мячом, ходьба с восстановлением дыхания, ОРУ в движении).</p> <p>2. Упражнения на закрепления стойки баскетболиста: <i>Упражнение №1</i> – Передвижение в защитной стойке приставным шагом по радиусу зала в одной колонне.</p> <p>3. Упражнения на закрепление ведения мяча: <i>Упражнение №1</i> – Ведение мяча на месте и в движении поочередно правой и левой рукой, двумя руками, низкое, высокое ведение. <i>Упражнение №2</i> – Ведение мяча вокруг площадки с изменением ритма, быстрая остановка по сигналу.</p> <p>4. Упражнения на закрепление передачи мяча: <i>Упражнение №1</i> – Передача мяча на месте в паре двумя мячами. <i>Упражнение №2</i> – Передача мяча в паре с одним мячом: от груди двумя руками, от плеча одной рукой, за спиной, передача из-за головы, в воздухе в одно касание.</p> <p>5. Упражнения на закрепления бросков по кольцу: <i>Упражнение №1</i> – Бросок из-под кольца одной рукой: правой, лево и с правой стороны от кольца. <i>Упражнение №2</i> – Два шага, бросок по кольцу.</p> <p>6. Подведение итогов занятия, оценивание и в оставшееся время свободные броски.</p> <p>Ожидаемый результат. Повторение изученного материала, правильное выполнения упражнений.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
13.	Техника передач и бросков в движении. Опека	<p>Теория. Выполнение передач, бросков в движении, опека игроков без мяча. Объяснение и показ. Личная опека игрока, ведущего мяч. Выполнение: игроки первой шеренги</p>

	<p>игроков без мяча (1 час)</p>	<p>ведут мяч по направлению к своему партнёру в третьей шеренге. Вторая шеренга (защитники) пытаются отобрать мяч при ведении первого игрока, дойдя до середины, нападающие выполняют передачу игрокам третьей шеренги.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (строевые упражнения на месте, ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ на месте).</p> <p>2. Работа в паре без мячей:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – Первый стоящей занимает позицию защитника, а второй позицию нападающего и при этом нападающий выполняет бег змейкой, то есть смещается в стороны а защитник его контролирует, выполняет до волейбольной линии нападения и обратно уже меняются.</p> <p><i>Упражнение №2</i> – То же самое, но уже с мячом, и когда нападающий смещается в стороны то он не должен забыть выполнять переводы. В какую сторону он смещается то с той стороны и ведётся мяч</p> <p>3. <i>Двухсторонняя игра в баскетбол.</i> Класс делится на четыре команды: 2 команды мальчиков, 2 команды девочек. Напомнить о правилах игры, соблюдении техники безопасности во время игры. Назначить судей. Каждая игра идёт по шесть минут. Во время смены команд отдыхающие выполняют упражнения: мальчики -подтягивание, девочки-отжимание в упоре сзади от скамейки.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач и бросков, опеки игроков.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
14.	<p>Техника ведения и передач в движении (2 часа)</p>	<p>Теория. Выполнение передач, бросков в движении, опека игроков без мяча. Объяснение и показ. Личная опека игрока, ведущего мяч. Выполнение: игроки первой шеренги ведут мяч по направлению к своему партнёру в третьей шеренге. Вторая шеренга (защитники) пытаются отобрать мяч при ведении первого игрока, дойдя до середины, нападающие выполняют передачу игрокам третьей шеренги.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (строевые упражнения на месте, ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ на месте).</p> <p>2. Работа в паре без мячей:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – Первый стоящей занимает позицию защитника, а второй позицию нападающего и при</p>

		<p>этом нападающий выполняет бег змейкой, то есть смещается в стороны а защитник его контролирует, выполняет до волейбольной линии нападения и обратно уже меняются.</p> <p><i>Упражнение №2</i> – То же самое, но уже с мячом, и когда нападающий смещается в стороны то он не должен забыть выполнять переводы. В какую сторону он смещается то с той стороны и ведётся мяч</p> <p><i>3. Двухсторонняя игра в баскетбол.</i> Класс делится на четыре команды: 2 команды мальчиков, 2 команды девочек. Напомнить о правилах игры, соблюдении техники безопасности во время игры. Назначить судей. Каждая игра идёт по шесть минут. Во время смены команд отдыхающие выполняют упражнения: мальчики -подтягивание, девочки-отжимание в упоре сзади от скамейки.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач и бросков, опеки игроков.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
15.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом (1 час)	<p>Теория. Объяснение отвлекающих действий с последующим проходом.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Работа в парах:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – Передачи мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо.</p> <p><i>Упражнение №2</i> – То же, но один партнер двигается спиной вперед. Второй лицом к нему.</p> <p><i>Упражнение №3</i> - Быстрый прорыв в двойках. Один подбирает мяч после отскока от щита, делает передачу на ход второму и сам бежит к другому кольцу, второй выполняет в движении бросок в кольцо, подбирает мяч и делает передачу на ход первому.</p> <p><i>3. Двухсторонняя игра в баскетбол.</i> Класс делится на четыре команды: 2 команды мальчиков, 2 команды девочек. Напомнить о правилах игры, соблюдении техники безопасности во время игры. Назначить судей. Каждая игра идёт по шесть минут. Во время смены команд отдыхающие выполняют упражнения: мальчики -подтягивание, девочки-отжимание в упоре сзади от скамейки.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение отвлекающих действий.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>

16.	Техника отвлекающих действий на бросок (1 час)	<p>Теория. Объяснение отвлекающих действий на бросок. Отвлекающими называются такие действия игрока, которые направлены на маскировку; его действительных движений, Основной задачей их является отвлечение внимания противника и его дезориентировка: Отвлекающие действия могут применяться игроками в защите и нападении, с мячом и без мяча. Их очень много, и их применение зависит от творчества отдельных игроков.</p> <p>Практика. Дать описание всех отвлекающих действий, применяемых в игре, нет возможности, так как форм их очень много и эти формы зависят от творчества игроков.</p> <p>3. <i>Двухсторонняя игра в баскетбол.</i> Класс делится на четыре команды: 2 команды мальчиков, 2 команды девочек. Напомнить о правилах игры, соблюдении техники безопасности во время игры. Назначить судей. Каждая игра идёт по шесть минут. Во время смены команд отдыхающие выполняют упражнения: мальчики -подтягивание, девочки-отжимание в упоре сзади от скамейки.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение отвлекающих действий.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
17.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание (1 час)	<p>Теория. Повторение передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и выравнивание.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Работа в парах: <i>Упражнение №1</i> – Передачи двумя руками от груди: а) по воздуху. б) с ударом об пол. <i>Упражнение №2</i> – Передача мяча в движении 1-й: ведение остановка-передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка-ловля мяча-ведение (отдает мяч, встает в конец колонны) <i>Упражнение №3</i> - Выбивание мяча: а) неподвижный мяч в руках у нападающего; б) подвижный мяч в руках у нападающего. <i>Упражнение №4</i> - Вырывание мяча: а) в парах на месте; б) в парах, лицом к стене в 1,5 м.</p> <p>3. <i>Подвижная игра «10 передач».</i> Игроки команды, владеющие мячом, стараются между собой 10 передач, не</p>

		<p>отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передается проигравшей команде.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
18.	Техника выбивания мяча после ведения (2 час)	<p>Теория. Объяснение техники выбивания мяча после ведения. Объяснение и показ. Выбивание – защитное действие в баскетболе, при котором мяч выбивают из рук соперника резким ударом по нему сверху, снизу или сбоку.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Работа в парах:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – В парах друг к другу лицом, у одного мяч. Задача партнера: находясь в стойке защитника, сблизится с владеющим мячом и ударом выбить мяч (сверху или снизу).</p> <p><i>Упражнение №2</i> – Тоже, но владеющий мячом старается его укрыть из стороны в сторону.</p> <p><i>Упражнение №3</i> - Один ведет мяч вдоль площадки. Задача другого ученика выбить мяч.</p> <p>3. <i>Учебная игра в баскетбол.</i></p> <p>а) С мячом в руках можно делать не больше 2 шагов. За нарушение (пробежка) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения;</p> <p>б) Вести мяч можно одной рукой или попеременно то правой, то левой до остановки. После остановки мяч вести нельзя, его надо передать игроку своей команды или бросить в кольцо. За нарушение (двойное ведение: ведение двумя руками или вторичное ведение мяча после остановки) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения;</p> <p>в) Мяч можно выбивать у противника, не касаясь его. За нарушения (грубость, касание противника рукой, толчок, захват, остановка игрока) противник вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения. Девочки играют против девочек, мальчики против мальчиков.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
19.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника (2 часа)	<p>Теория. Объяснение техники атаки. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один</p>

		<p>из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.</p> <p>Практика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ). 2. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника: Нападающие в колоннах, защитник находится примерно на линии штрафного броска. Нападающий при помощи передач продвигаются к кольцу. При сближении с защитником нападающий начинает ведение мяча. Если его атакует защитник, он делает передачу второму игроку. Если нет, то ведет мяч к кольцу и бросает с двух шагов. В случае ошибки (неточная передача, потеря мяча на ведении, промах по кольцу) нападающий меняет защитника, а защитник уходит в паре с его партнером. Выполнять отдельно: юноши и девушки. 3. <i>Игра «Американка».</i> Класс строится в одну колонну. 1,2 игрок бросает штрафные броски, если игрок не попал в кольцо снова подбирает мяч и с двух шагов бросает. Потом 3,4 игрок продолжает. <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение нападения.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
20.	Выбивание мяча при ведении (1 час)	<p>Теория. Закрепление техники выбивания мяча при ведении. Объяснение и показ. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.</p> <p>Практика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ). 2. Работа в парах: <i>Упражнение №1</i> – В парах друг к другу лицом, у одного мяч. Задача партнера: находясь в стойке защитника, сблизится с владеющим мячом и ударом выбить мяч (сверху или снизу). <i>Упражнение №2</i> – Тоже, но владеющий мячом старается его укрыть из стороны в сторону. <i>Упражнение №3</i> - Один ведет мяч вдоль площадки. Задача другого ученика выбить мяч. 3. <i>Учебная игра в баскетбол.</i>

		<p>а) С мячом в руках можно делать не больше 2 шагов. За нарушение (пробежка) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения;</p> <p>б) Вести мяч можно одной рукой или попеременно то правой, то левой до остановки. После остановки мяч вести нельзя, его надо передать игроку своей команды или бросить в кольцо. За нарушение (двойное ведение: ведение двумя руками или вторичное ведение мяча после остановки) «противник» вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения;</p> <p>в) Мяч можно выбивать у противника, не касаясь его. За нарушения (грубость, касание противника рукой, толчок, захват, остановка игрока) противник вводит мяч в игру из-за боковой линии в месте нарушения. Девочки играют против девочек, мальчики против мальчиков.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
21.	Передачи одной рукой с поворотом (2 час)	<p>Теория. Объяснение техники передач одной рукой. Объяснение и показ. Передача одной рукой от плеча-главенствующая передача в баскетболе. Она состоит из двух основных движений. Сначала нужно отвести руку с мячом назад, вынося мяч над плечом в позицию за правым ухом. Затем сделать толкающее движение вперед до конца, удерживая кисть за мячом.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Работа в парах:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – выполнение толчков мяча партнеру вперед несколько от себя</p> <p><i>Упражнение №2</i> – в ходьбе ведение мяча правой/левой рукой</p> <p><i>Упражнение №3</i> - в медленном беге ведение мяча правой/левой рукой</p> <p><i>Упражнение №4</i> - в медленном беге ведения мяча с перевод с одной руки на другую</p> <p><i>Упражнение №5</i> - в медленном беге с ведением мяча необходимо обвести конусы, назад возвращаться по диагонали.</p> <p>3. <i>Подвижная игра «Морской бой».</i> Учащихся необходимо разделить на 2 команды и построить на линии штрафного броска, лицом к соперникам. У каждого игрока мяч. По сигналу- учащимся необходимо мячами попасть по набивному мячу, который лежит на средней линии. У</p>

		<p>команды которой будет меньше набивных мячей на площадке, по истечению времени, ставится победившей</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
22.	<p>Приём нормативов по технической подготовке (2 час)</p>	<p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Разминка с мячами:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – передача мяча правой/левой рукой от плеча</p> <p><i>Упражнение №2</i> – передача мяча двумя руками от груди</p> <p><i>Упражнение №3</i> – то же, но выполнять с отскоком об пол</p> <p>3. Прием нормативов:</p> <p>1. <i>Передача мяча на силу и быстроту.</i></p> <p>Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг d 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 с.</p> <p>Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.</p> <p>2. <i>Бросок мяча в движении.</i></p> <p>Баскетболист из квадрата «А» бегом приближается к щиту. В 2—3 м от щита получает передачу от партнера, стоящего на вершине полукруга области штрафного броска, выполняет два шага и бросок мяча в корзину. Сам подбирает мяч, передает его партнеру и бежит в квадрат «Б». Повторяет то же, только бросает в корзину мяч другой рукой. Всего выполняется 10 бросков.</p> <p>Оценивается количество попаданий и техника броска. Попадание не засчитывается при технически неправильном броске — пробежка, бросок после одного шага и др.</p> <p>3. <i>Штрафные броски.</i></p> <p>Баскетболист выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение нормативов.</p> <p>Форма контроля: выполнение контрольных</p>

		нормативов.
23.	Передачи в движении в парах и тройках (3 часа)	<p>Теория. Изучение, совершенствование, закрепление передач в движении в парах и тройках.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Передачи мяча в парах на месте и в движении:</p> <p><i>Упражнение №1</i> - И. п.- стоя на месте, левая нога впереди, передача мяча двумя руками от груди.</p> <p><i>Упражнение №2</i> - И. п.- стоя на месте, левая нога впереди, передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол.</p> <p><i>Упражнение №3</i> - И. п.- стоя на месте, левая нога впереди, передача мяча правой и левой рукой от плеча.</p> <p><i>Упражнение №4</i> - И. п.- стоя на месте, левая нога впереди, передача мяча двумя руками от головы.</p> <p><i>Упражнение №5</i> - И. п.- стоя на месте, левая нога впереди, передача мяча 1м учащимся двумя руками от груди с отскоком об пол, 2м двумя руками от груди на уровне лица.</p> <p><i>Упражнение №6</i> - И. п.- стоя друг к другу лицом, передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом.</p> <p><i>Упражнение №7</i> - И. п. –стоя друг к другу лицом, передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол в движении приставным шагом.</p> <p><i>Упражнение №8</i> - И. п.- стоя друг к другу лицом, передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом.</p> <p><i>Упражнение №9</i> - И. п.- стоя друг к другу лицом, передача мяча 2двумя руками от головы в движении приставным шагом</p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования владения мяча. Попытка применения одноударного владения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил —мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение передач.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.</p>
24.	Техника борьбы за мяч, отскокившего от щита (2 часа)	<p>Теория. Борьба за мяч в баскетболе во время отскока под своим щитом должна происходить с участием не менее трех баскетболистов команды. Они действуют коллективно, образуя «треугольник отскока».</p>

		<p>Под щитом выгоднее располагать трех самых высоких игроков, а баскетболисты среднего и небольшого роста занимают место в области штрафного броска, или один из них оттягивается к боковой линии, где можно принять первую передачу и начать быструю контратаку своей баскетбольной команды.</p> <p>Практика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ). 2. Обучение ловли мяча после отскока от щита. <ol style="list-style-type: none"> а) показ; б) объяснение «При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх, кисти рук разворачиваются навстречу мячу, затем руки сгибаются в локтях и мяч притягивается к туловищу» в) упражнения для обучения <ol style="list-style-type: none"> 1. Учащиеся выстраиваются в одну колонну лицом к щиту на расстоянии 3-4м от него. Направляющий с мячом ударяет мяч щит, после чего выпрыгивает и ловит его. 2. То же. Только направляющий, ударив мяч о щит, сразу же убегает в конец колонны, следующий по колонне учащийся, ловит мяч в прыжке. 3. Развитие физического качества - сила. Юноши. Подтягивание на перекладине. Девушки. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. 3. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил —мяч передается соперникам. <p>Ожидаемый результат. Освоение техники борьбы за мяч.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
25.	Приём нормативов по физической подготовке (1 час)	<p>Практика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ). 2. Разминка с мячами: <p><i>Упражнение №1</i> – передача мяча правой/левой рукой от плеча.</p> <p><i>Упражнение №2</i> – передача мяча двумя руками от груди.</p> <p><i>Упражнение №3</i> – то же, но выполнять с отскоком об пол.</p> 3. Прием нормативов:

		<p>1. <i>Прыжок в длину с места.</i> Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.</p> <p>2. <i>Прыжок вверх с места со взмахом руками.</i> Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.</p> <p>3. <i>Бег на 20 м.</i> Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.</p> <p>4. <i>Челночный бег 40 сек на 28 м.</i> Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок x 28м).</p> <p>5. <i>Бег 600 м.</i> Фиксируется время пробегания дистанции.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение нормативов.</p> <p>Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.</p>
26.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска (2 час)	<p>Теория. Развитие быстрого прорыва после штрафного броска. Если игрок №4 ловит мяч, отскочивший от щита, или быстро вводит забитый мяч из-за лицевой линии, то первый пас следует налево, к боковой линии игроку №1, открывающемуся на уровне линии штрафного броска или чуть выше. Игрок №2 открывается в районе центрального круга, получает мяч и с ведением устремляется вперед.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Упражнения в быстром прорыве:</p> <p>1. Быстрый прорыв в парах, потоковым способом: ученики выстраиваются справа напротив щита, 1 открывается слева делает ускорение, 2 выполняет удар в щит справа подбор мяча в прыжке и выполняет дальнюю передачу убегающему 1 игроку, 1 ловит мяч и ведением завершает упражнение броском в кольцо. 2 игрок открывается слева.</p> <p>2. Быстрый прорыв в тройках:</p>

		<p>Перестроение в тройки под щитом. Передача мяча без ведения «восьмерка» игрок 1 дает передачу 2 и забегает ему за спину, 2 ловит и делает передачу 3 и забегает ему за спину и т.д.</p> <p>3. Быстрый прорыв в тройках «купол»: 1 игрок стоит на штрафной линии, на боковых справа 3, слева 2, по сигналу 1 игрок выполняет бросок в щит, 2 и 3 игроки выполняют ускорение вдоль боковых линий под щит по дуге (меняются местами) и выбегают на исходные, 1 игрок делает передачу 3 и забегает за спину, 3 передачу 2 и забегает за спину и т. д.</p> <p>4. Быстрый прорыв в тройках: перестроение под щитом в тройках, 1 делает бросок в щит подбор и передача мяча 3 игроку, 3 игрок ловит и тут же передает мяч игроку 2, 2 игрок выполняет бросок в кольцо, а 1 игрок выполняет подбор и ведение мяча через середину к штрафной, передача мяча следующей тройке.</p> <p>5. Штрафной бросок.</p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил — мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Освоение быстрого прорыва.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
27.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока (2 час)	<p>Теория. Комбинация «Атака через центрального»: игрок №1 (центральной) располагается на линии штрафного броска, делает обманное движение и «открывается» для получения передачи от игрока №2 (разыгрывающего), после приема мяча атакует корзину.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Упражнения с набивными мячами:</p> <p>1.Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.</p> <p>2. И. п. стоя спиной к партнеру. Прогибаясь, броски мяча через голову.</p> <p>3. Лежа на спине. Броски мяча из-за головы.</p> <p>4. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы.</p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды</p>

		<p>соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил —мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Освоение передач.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
28.	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки (2 часа)	<p>Теория. Рядом с линией штрафного броска встают два игрока, каждый из которых выполняет функции центрального. К описанным ранее вариантам окончания атаки добавляется передача мяча между центровыми игроками. Центральной № 3, получив мяч от защитника, передает его центральному № 2 и ставит заслон его противнику, давая таким образом № 2 возможность пройти с мячом к щиту.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки. Игроки, стоящие в двух колоннах около дуги штрафной площадки на расстоянии 4-5 метров друг от друга, передают мяч центральному, который входит в штрафную площадку, и бегут на получение паса от центрального. Он может передать мяч одному из выходящих или произвести бросок в корзину сам. После выхода под щит оба игрока возвращаются и становятся в конец колонны. Упражнение выполняется на оба щита.</p> <p>3. Передачи мяча в движении:</p> <p>а) Передача мяча по высокой траектории.</p> <p>б) Передача мяча с отскоком от пола.</p> <p>4. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил —мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Освоение нападения.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
29.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны (2 часа)	<p>Теория. При вбрасывании мяча в поле из-за боковой линии можно провести следующую комбинацию. Атакующие ведут позиционное нападение с двумя центровыми. Один из них (7) располагается на «усиках» трехсекундной зоны, другой (8)—в области штрафного броска. Мяч вводит в игру крайний нападающий 6. В заднем звене команды справа —</p>

		<p>разыгрывающий (4), слева— защитник атакующего профиля (5). Цель комбинации — выведение активного защитника 5 на позицию, благоприятную для атаки корзины.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Обучение заслонам:</p> <p>а) Занимающиеся разбиваются на тройки: два нападающих, один защитник. Защитник находится в метре от одного нападающего, лицом к нему. Второй нападающий находится в 4-5 метрах от них. Он подбегает к защитнику и ставит ему заслон. А его партнер, освобождаясь от опеки защитника, выходит на свободное место.</p> <p>Методическое указание: нападающий, который ставит заслон. Не должен соприкасаться с защитником, а выходящий игрок должен освобождаться от защитника рывком. Защитник ведет себя пассивно.</p> <p>б) То же упражнение. Но игрок с мячом. После того, как игроку с мячом будет поставлен заслон, он с помощью ведения освобождается от опеки защитника и проходит под щит.</p> <p>3. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил —мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Освоение заслонов.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
30.	Техника и тактика в игре (3 часа)	<p>Теория. Техника баскетбола — это специальные приемы — действия, необходимые для ведения игры. К основным приемам относятся передачи, броски, ловля и ведение мяча, повороты, обманные действия и передвижения.</p> <p>Тактика — это часть стратегии, которая решает главные задачи подготовки с учетом конкретных возможностей - ресурсов команды, особенностей соперников, условий соревнований.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2.Тактические действия: Передача мяча в тройках с последующим передвижением вслед за передачей. Игрок 2</p>

		<p>передает мяч игроку 1 и бежит на его место. Игрок 1, получив мяч, передает его игроку 3 и перебегает на место напротив стоящего партнера. Передача мяча в тройках. Занимающиеся располагаются на лицевой линии. Мяч находится у игрока 1. Передав мяч игроку 2, перебегает за него. Игрок 2, передав мяч игроку 3, перебегает за него. Игрок 3, передав мяч игроку 1, перебегает за него.</p> <p>3. <i>Игра «Борьба за мяч»</i> Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому-либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.</p> <p>Ожидаемый результат. Закрепление пройденного материала.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
31.	Техника плотной защиты, после заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока (1 час)	<p>Теория. Основные элементы техник защиты включают в себя: - стойка. Грамотное расположение игрока в защите позволяет быстро реагировать на действия оппонента, грамотно противостоять атаке корзины. В основном применяется техника при выставлении одной ногой вперед и согнутых ногах, что позволяет опекал игрока с мячом и помешать ему в проходе либо атаке кольца.</p> <p>Практика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ). 2. Защитная стойка игрока: Постановка стойки. Движения в защитной стойке влево, в право, вперед, назад. Работа рук. 3. Движения в стойке защитника с прыжком вверх: Движения в защитной стойке влево, в право, вперед, назад с прыжком вверх (отработка накрывания мяча при броске). 4. Движения в стойке защитника с противником. (Без мяча) Блокировка атаки противника: Блокировка атаки противника, смещение направления атаки противника в противоположную сторону. 5. Блок атаки соперника с мячом: Блокировка атаки

		<p>противника, смещение направления атаки противника в противоположную сторону.</p> <p>6. Постановка блоков сопернику при броске. Выбор игрового момента для накрывания и отбивания мяча во время выполнения броска в кольцо: Блокировка атаки противника, накрывание и отбивание мяча с последующей атакой в сторону противника.</p> <p>7.Игра «Борьба за мяч» Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому-либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.</p> <p>Ожидаемый результат. Освоение техники плотной защиты.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
32.	<p>Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит (2 час)</p>	<p>Теория. Отвлекающими называются такие действия игрока, которые направлены на маскировку; его действительных движений, Основной задачей их является отвлечение внимания противника и его дезориентировка: Отвлекающие действия могут применяться игроками в защите и нападении, с мячом и без мяча. Их очень много, и их применение зависит от творчества отдельных игроков.</p> <p>Практика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ). 2. Ведение и бросок мяча в кольцо в движении в ритме 2 шагов. Учащиеся, находящиеся справа выполняют ведение бросок. Те, кто слева подбирают и меняются местами. Потом наоборот. 3. То же, но после остановки прыжком. 4. Бросок мяча в кольцо после передачи в движении. 5. То же, но после остановки 6. Передачи мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо. 7. То же, но один партнер двигается спиной вперед. Второй лицом к нему.

		<p>8. Быстрый прорыв в двойках. Один подбирает мяч после отскока от щита, делает передачу на ход второму и сам бежит к другому кольцу, второй выполняет в движении бросок в кольцо, подбирает мяч и делает передачу на ход первому.</p> <p>9. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил — мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Освоение, закрепление техники отвлекающих действий.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
33.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока (1 час)	<p>Практика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ). 2. Ходьба по залу с обводкой мяча вокруг головы, пояса, между ног. 3. Ведение мяча с изменением направления. 4. Ведение с прыжком остановкой. 5. Ведение правой и левой рукой 2 шага бросок в кольцо. 6. В парах (передача с 2 шагов, с отскоком от пола). 7. Введение в паре с 2 шагов передача, в центре 3 человек на перехвате 8. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил — мяч передается соперникам. <p>Ожидаемый результат. Освоение накрывание мяча при броске.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
34.	Нападение двумя центрами и их взаимодействие (2 часа)	<p>Теория. Эта система имеет очень много общего с уже разобранный системой нападения центром. Действия игроков нападающей команды, применяющей систему игры двумя центрами, основаны на использовании под корзиной двух игроков, каждый из которых- или самостоятельно выполняет функцию центрального или они взаимодействуют друг с другом и с другими игроками команды.</p> <p>Практика.</p>

		<p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Атака «два-на-одного». Защитник на линии штрафного броска, атака с центральной линии в парах, тот нападающий, кто атаковал, остается защитником, атакует следующая пара, и т. д.</p> <p>3. Атака «два-на-два» защитники в «зоне». Защитник выходит на игрока с мячом, мешает проходу, второй защитник контролирует передачу. После атаки пара остается в защите, защитники уходят в атаку.</p> <p>4. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил —мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Освоение, закрепление нападения двумя центрами.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
35.	Передачи на максимальной скорости нападение двумя центрами (2 часа)	<p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Передача мяча правой/левой рукой от плеча.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>4. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол.</p> <p>5. Передача «крюком».</p> <p>6. Атака «два-на-одного». Защитник на линии штрафного броска, атака с центральной линии в парах, тот нападающий, кто атаковал, остается защитником, атакует следующая пара, и т. д.</p> <p>7. Атака «два-на-два» защитники в «зоне». Защитник выходит на игрока с мячом, мешает проходу, второй защитник контролирует передачу. После атаки пара остается в защите, защитники уходят в атаку.</p> <p>8. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил —мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Закрепление нападения двумя центрами, передач на максимальной скорости.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>

36.	Приём нормативов по технической и специальной подготовке (2 часа)	<p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Разминка с мячами: <i>Упражнение №1</i> – передача мяча правой/левой рукой от плеча <i>Упражнение №2</i> – передача мяча двумя руками от груди <i>Упражнение №3</i> – то же, но выполнять с отскоком об пол</p> <p>3. Прием нормативов:</p> <p>1. <i>Передача мяча на силу и быстроту.</i> Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг d 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 с.</p> <p>Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.</p> <p>2. <i>Бросок мяча в движении.</i> Баскетболист из квадрата «А» бегом приближается к щиту. В 2—3 м от щита получает передачу от партнера, стоящего на вершине полукруга области штрафного броска, выполняет два шага и бросок мяча в корзину. Сам подбирает мяч, передает его партнеру и бежит в квадрат «Б». Повторяет то же, только бросает в корзину мяч другой рукой. Всего выполняется 10 бросков.</p> <p>Оценивается количество попаданий и техника броска. Попадание не засчитывается при технически неправильном броске — пробежка, бросок после одного шага и др.</p> <p>3. <i>Штрафные броски.</i> Баскетболист выполняет 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Оценивается количество попаданий и техника выполнения броска.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение нормативов.</p> <p>Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.</p>
37.	Техника добивания мяча в корзину (1 час)	<p>Теория. Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или</p>

		<p>одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке.</p> <p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Добивание мяча в корзину: занимающиеся стоят двумя колоннами с той и другой стороны щита под углом 45° к нему. Упражнение нужно выполнять на оба щита. Игрок, бросавший мяч в корзину, ловит его и отдает в ту же колонну, сам бежит в конец ее, а игрок, ударявший мячом в щит, переходит в конец другой колонны. Игрок, стоящий первым в колонне, находящейся слева от щита, бросает мяч в щит с таким расчетом, чтобы первый игрок в другой колонне смог в прыжке поймать мяч и, не приземляясь, забросить его в корзину.</p> <p>3. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча.</p> <p>4. Броски в прыжке со средних и дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Выполняется в четверках двумя мячами. Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в хвост своей колонны. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и бьет по кольцу в максимально высоком прыжке (препятствия – высокие банкетки или манекены). Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее забьет 20 мячей.</p> <p>4. <i>Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</i> Правила игры. Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил —мяч передается соперникам.</p> <p>Ожидаемый результат. Освоение техники добивания мяча.</p> <p>Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.</p>
38.	Совершенствование в технических приемах (1 час)	<p>Практика.</p> <p>1. Разминка (ходьба, бег с заданиями, упражнения на восстановление дыхания, ОРУ).</p> <p>2. Разминка с мячами:</p> <p><i>Упражнение №1</i> – передача мяча правой/левой рукой от плеча.</p> <p><i>Упражнение №2</i> – передача мяча двумя руками от</p>

		<p>груди.</p> <p><i>Упражнение №3</i> – то же, но выполнять с отскоком об пол.</p> <p>Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение нормативов.</p> <p>Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.</p>
39.	Закрепление пройденного материала (6 часов)	<p>Практика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча одной/двумя руками на месте и в движении. 2. Техника бросков, ловли, поворотов. 3. Техника отвлекающих действий с проходом, на бросок, выбивание мяча. 4. Техника атаки, борьбы за мяч. 5. Быстрый прорыв, нападение через центрального игрока. 6. Техника заслонов, плотной защиты. <p>Ожидаемый результат. Закрепление пройденного материала.</p>

Контрольно-измерительные материалы к мониторингу успеваемости

Критерии		
Высокий уровень	Средний (допустимый) уровень	Низкий уровень
<p>Обучающийся овладел на 80-100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня и занимает призовые места; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества</p>	<p>Объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50-80%; принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях различного уровня; работает с оборудованием с помощью педагога; сочетает специальную терминологию с бытовой; в основном, выполняет задания на основе образца</p>	<p>Обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, как правило, избегает употреблять специальные термины, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; принимает участие в предлагаемых мероприятиях конкурсах и соревнованиях различного уровня</p>

Список литературы

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2013 г.
2. Спортивные игры. Москва. «Академия», 2002 г. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Главный редактор Е. В. Жукунов, №7, 8 – 2008г., №1, 2 – 2009г.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. «Академия», 2002г. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.

