|  |  |
| --- | --- |
| Б 1 | Познакомить учащихся с видом спорта «Баскетбол», правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований, мерами безопасности на занятиях |
| Б 2 | Способствовать развитию физических качеств, необходимых для успешной игры в баскетбол |
| Б 2 | Познакомить с техническими и тактическими приемами баскетбола |
| Б 4 | Способствовать формированию соревновательного опыта. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Б 1** | **Задача** | Познакомить учащихся с видом спорта «Баскетбол», правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований, мерами безопасности на занятиях |
|  | **Модуль** | **Основы игры в баскетбол.** |
|  | **Теория:** | История баскетбола. Правила игры, техника, тактика, правилами судейства и организацией проведения соревнований, мерами безопасности на занятиях**. Влияние физических упражнений на организм человека.** Работа сердечно-сосудистой системы. **Врачебный контроль и самоконтроль.** Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы измерения пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. |
|  | **Практика:** | **Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.**  Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. |
|  | **Результаты** | - Знают историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране;  - Знают правила игры в баскетбол;  - понимают зависимость работы сердечно-сосудистой системы, от физических нагрузок во время игры;  - Знают разметку баскетбольной площадки;  - Знают основные правила игры в баскетбол, нарушения, жесты судей;  - Знают гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;  - Знают способы подсчета пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. |
| **Б 2** | **Задача** | **Способствовать развитию физических качеств, необходимых для успешной игры в баскетбол** |
|  | **Модуль** | **Общая и специальная физическая подготовка** |
|  | **Теория** | Основные строевые и прикладные упражнения. |
|  | **Практика:** | Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прочности.  Упражнения для развития физических качеств, необходимых для успешной игры в баскетбол. Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловли мяча. Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетбола. |
|  | **Результаты** | - знают основные технические приемы баскетболиста;  - могут провести разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр;  - повысится выносливость обучающихся;  - улучшится общая и специальная физическая подготовка. |
| **Б 3** | **Задача** | **Познакомить с техническими и тактическими приемами баскетбола** |
|  | **Модуль** | **Основы техники и тактики игры** |
|  | **Теория** | Техника перемещений, техника владения мячом, техника защиты, техника перемещений и овладения шагом, индивидуальные действия в нападении, групповые и командные действия в нападении, индивидуальные действия в защите, групповые и командные действия в защите. |
|  | **Практика:** | **Техника перемещений.**  - знать стойку баскетболиста, остановки, шагам и прыжком;  - поворот вперед, назад.  - правильно передвигаться в стойке баскетболиста;  - владеть навыками остановок, поворотов, прыжков. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами.  **Техника владения мячом.**  - знать основные передачи и способы ловли мяча;  - броски в корзину, ведение мяча.  - владеть различными способами передачи мяча и ловли, бросков в корзину;  - водить мяч без зрительного контроля. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди высоко летающего, низко летающего, ловля в движении и в прыжке. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевода шага за спину, под ногой, перед собой, ведение разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.  **Техника защиты. Техника перемещений и овладения шагом.**  - обегать игрока без мяча и с мячом;  - передвижение в баскетбольной стойке. Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед. Техника владения шагом. Выравнивание шага. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.  **Индивидуальные действия в нападении.**  - знать действия противника без мяча;  - способы владения мячом при организации атаки - использование передачи, ведения, бросков.  - определить согласно игровой обстановке;  - место расположения и дальнейших действий. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. действия игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов.  **Групповые и командные действия в нападении**.  - знать при групповых и командных взаимодействиях свое место расположение на площадке. • определять по сигналу или иное взаимодействие при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против ровного числа защитников. Командные действия: Быстрый прорыв. Организация прорыва после ловли мяча от щита центровали игроками - расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения атаки. Позиционное нападение. Система нападения через центрового игрока. Расстановка игроков с центровыми. Взаимодействие игроков задней линии и находящих с центровым. Окрестный выход двух игроков.  **Индивидуальные действия в защите**.  - действия против игрока без мяча;  - действия против игрока с мячом.  - выбирать места при держании игрока с мячом и без него;  - применять приемы овладения мячом. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита. действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехватывание.  **Групповые и командные действия в защите.**  - знать основные классические взаимодействия двух, трех игроков;  - взаимодействия двух, трех игроков при численном превосходстве нападающих;  - командные действия при личной и законной защите.  - владеть навыками за короткий промежуток времени определять свое месторасположение на площадке при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих. Командные действия: Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска - расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Личный прессинг - расположение, передвижение, действия для овладения мячом. Система зонной защиты; в области штрафного броска – расположение игроков (2х1х2, 1хЗх1, 2х3, 3х2). Зонный прессинг – расположение, передвижение. |
|  | **Результаты** | - Знают тактические приемы в баскетболе;  - Умеют выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку; - Выполняют приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. применять в игре командное нападение.  Взаимодействуют с заслоном, а также применяют индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол. |
| **Б 4** | **Задача** | **Способствовать формированию соревновательного опыта.** |
|  | **Модуль** | **Контрольные игры и соревнования** |
|  | **Практика:** | Проведение отдельных упражнений по плану преподавателей с последующим анализам действий проводящего (выбор места, объяснение, показ, исправление ошибок). Разбор и запись упражнений основной части урока. Организация группы для выполнения упражнений. Наблюдение за действиями проводящих с последующим анализом. Судейство учебных игр. Участие в соревнованиях различного уровня. Наблюдение и анализ ошибок, допущенных во время игры. Подготовка и участие в соревнованиях. |
|  | **Результаты** | - участвовал не менее чем 5 соревнований;  - приобретен соревновательный опыт;  - повышена самооценка учащегося как баскетболиста;  - повышена устойчивость к стрессам, связанной с участием в соревнованиях;  - объединение и повышение командного духа учащихся. |