

Программа курса внеурочной деятельности

«Оранжевый мяч»

для 5-7 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная система образования, содействуя удовлетворению естественных потребностей детей в различных сферах обучения и воспитания, раскрывает широкие возможности за рамками базовых программ и традиционного расписания работы образовательного учреждения. Новые требования школьных стандартов последнего поколения предъявляют завышенные требования к развитию школьников, их физическому здоровью, психике, скорости и качеству социальной адаптации. Внеурочная деятельность существенно расширяет границы своих возможностей на все образовательное пространство школьника, где физическое воспитание за рамками школьного воспитания не является исключением.

Физическая культура, как специфическая отрасль, вносит существенный вклад в развитие человеческого потенциала, сохранение и укрепление здоровья, воспитания подрастающего поколения.

Развитию физической культуры в школе наше государство уделяет особое внимание. Раздел «Физическая культура» является неотъемлемой частью всех видов и уровней федеральных государственных образовательных стандартов – дошкольного образования, основного общего образования, среднего специального образования, высшего образования по всем направлениям подготовки. В связи с этим возникает проблема разработки новых эффективных форм преподавания физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ вне учебных занятий, поиска новых сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям, комплексному развитию двигательных и психологических качеств, формированию основ здорового образа жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

Занятия баскетболом содействуют всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Баскетбол – интересная, увлекательная и динамичная игра. Занятия баскетболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Весь учебный материал предусматривает последовательное и постепенное расширение практических навыков и действий.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

Цель программы – формирование у обучающихся целостного представления о баскетболе, повышение работоспособности, развитие основных физических качеств, приобретение умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической коррекции);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств
- привитие воспитанникам гигиенических навыков и поддержание высокой работоспособности.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа предназначена для обучающихся 5 – 9 классов общеобразовательных организаций в возрасте 11 – 15 лет и рассчитана на 34 недели в объёме 170 часов. Занятия в каждой параллели проводятся один раз в неделю по одному часу.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных

видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр концовок игр и видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления

и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 - 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с бега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным

выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 - 3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижений, остановок и стоек.

Стойка баскетболиста. Упражнения для совершенствования работы ног. Передвижения на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Различные варианты челночного бега. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Прыжки на одной и двух ногах с места и разбега. Перемещения в защитной стойке. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом с последующей передачей партнёру и выходом на свободное место. Выполнение поворотов с мячом в руках и укрыванием мяча от соперника. Различные сочетания из изученных передвижений в одном упражнении.

Ловля и передачи мяча.

Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой снизу назад, вперёд, из-за спины. Подвижные игры с передачами мяча.

Ведение мяча.

Скоростное ведение. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Баскетбольные салочки с ведением мяча.

Броски мяча по кольцу.

Броски одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафные и трёхочковые броски, броски из под кольца. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.

Выбивание и вырывание мяча. Блокирование бросков.

Выбивание и вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости. Накрывание броска после прохода партнёра с ведением в разных направлениях по отношению к щиту, остановкой и броском мяча в прыжке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения:

Освобождение от опеки защитника: Рывки, ускорения с освобождением от опеки защитника с пассивным и активным сопротивлением. Использование обманных движений

и «наведение» на игроков. Освобождение от игрока с последующим получением мяча и броском по кольцу.

Взаимодействие «Передай и выйди»: Выполнение передач партнёру и выход на свободное место перед защитником и за спиной защитника с пассивным и активным сопротивлением, с последующим получением мяча и атакой кольца.

Взаимодействие «Восьмёрка»: Различные варианты завершения атаки после перемещений по «восьмёрке»: проход к щиту соперника после пересечения в момент передачи мяча из рук в руки при несогласованности действий защитника; бросок со средней или дальней дистанции после неожиданной остановки нападающих в момент передачи мяча из рук в руки; передача на фланг освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок.

Взаимодействие «Двойка»: Отработка взаимодействия без защитников; с одним и двумя защитниками; с пассивным и активным сопротивлением защитников. Игра 2x2, 3x3, 4x4 на одно кольцо с использованием взаимодействия «двойка».

Взаимодействие «Тройка»: Выполнение взаимодействия в условиях пассивного противодействия одного, двух и трёх защитников. Выполнение взаимодействия в условиях активного противодействия одного, двух и трёх защитников. Выполнение взаимодействия в условиях игрового противоборства 3 X 3 с атакой на одно кольцо.

Быстрый прорыв, реализация численного большинства: Быстрый переход от защиты к нападению. Начало быстрого прорыва и позиции для его развития. Развитие атаки и её завершение. Реализация численного большинства 2x1, 3x1, 3x2, 4x2, 4x3. Развитие быстрого прорыва без ведения и реализация большинства.

Позиционное нападение против личной и «зонной» защиты: Отработка взаимодействий против различных систем защиты с пассивным и активным сопротивлением защитников. Индивидуальное нападение без мяча. Взаимодействия без заслонов. Игровые ситуации и набор комбинаций в системах нападения против личной и «зонной» защиты. Нападение перегрузкой. Нападение в расстановке пирамидой.

Личный и «зонный» прессинг по всей, на две трети, на половину площадки. Нападение против смешанной и подстраивающейся защиты.

Обманные действия (финты): Финт на проход – проход, финт на проход – бросок, финт на бросок – проход, финт на бросок – бросок, финт на передачу – проход, финт на передачу – бросок,

Тактика защиты:

Приёмы индивидуальной игры: Противодействие игроку с мячом. Противодействие игроку без мяча. Игра в одной передаче от мяча. Игра в двух передачах от мяча. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший мяч. Подбор мяча в защите при неудачном броске.

Противодействие быстрому прорыву, игра в численном меньшинстве: Давление на щит соперника с целью затруднения борьбы за мяч при отскоке и выполнения первой передачи в быстрый прорыв. Заблаговременный отход в защиту с целью заранее занять защитные позиции. Игра в численном меньшинстве 1x2, 1x3, 2x3, 2x4, 3x4.

Личная и «зонная» защита: Опека игрока с мячом и без мяча, на сильной и помогающей стороне. Варианты игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Объяснение и показ начальной расстановки игроков. Отсекание игрока на сильной и помогающей стороне. Противодействие выходу на свободное место и получению мяча

Варианты зонной защиты 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1. Объяснение и показ начальной расстановки игроков. Командное противоборство 5 X 5 с зонной защитой на одной стороне площадки без атаки и с атакой кольца. Выполнение изучаемого варианта зонной защиты в игровом упражнении: на площадке одновременно располагаются три команды – две из них занимают защитные позиции на обоих щитах, а третья начинает атаку в

заданном направлении, отзащищавшаяся команда переходит в нападение. Воспроизведение изучаемого варианта зонной защиты в двухсторонней учебной игре.

Противодействие заслонам с помощью проскальзывания и переключения со своего игрока на игрока партнёра по команде.

Основы смешанной и подстраиваемой защиты. Противодействие личному и «зонному» прессингу по всей, на две трети, на половину площадки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия:

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и

т.д.);

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Стойки, остановки и перемещения.

Выполнять стойку баскетболиста; бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановка прыжком; повороты с укрыванием мяча.

Передачи мяча.

Выполнять ловлю мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с партнёром.

Ведение мяча.

Выполнять ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока на месте и в движении; перевод мяча с руки на руку на месте.

Броски мяча в кольцо.

Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 2 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча.

Тактика игры.

Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2).

Правила игры и жесты судей.

Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок.

6 класс

Стойки, остановки и перемещения.

Выполнять стойку баскетболиста; передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; остановка двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии.

Передачи мяча.

Выполнять ловлю мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении; передачи мяча одной рукой от плеча с места; передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с отскоком от пола.

Ведение мяча.

Выполнять ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока; перевод мяча под ногой на месте; перевод мяча с руки на руку в движении.

Броски мяча в кольцо.

Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага после предварительного удара мячом.

Тактика игры.

Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0);

индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2); подвижные игры на развитие тактического мышления.

Правила игры и жесты судей.

Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол.

7 класс

Стойки, остановки и перемещения:

Выполнять стойку баскетболиста, комбинации из передвижений в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста по заданию учителя; комбинации из технических элементов остановка прыжком и двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при активном противодействии.

Передачи мяча.

Выполнять передачи мяча двумя руками сверху; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча.

Ведение мяча.

Выполнять ведение мяча с обводкой препятствий и пассивным сопротивлением защитника; комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении.

Броски мяча в кольцо.

Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца; броски мяча из под кольца; бросок мяча в движении на два шага после ведения.

Тактика игры.

Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3); подвижные игры на развитие тактического мышления.

Перехваты, выбивание и вырывание мяча.

Выполнять выбивание мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника неподвижно стоящего с мячом в руках; вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках; перехват мяча у пассивно принимающего игрока.

Правила игры и жесты судей.

Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический.

8 класс

Стойки, остановки и перемещения.

Выполнять вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом; опека игрока и освобождение от опеки защитника; бег с изменением скорости передвижения для освобождения от опеки защитника.

Передачи мяча.

Выполнять передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча.

Ведение мяча.

Выполнять ведение мяча с изменением направления и движения и обводкой препятствий; комбинации из разученных переводов мяча на месте и в движении.

Броски мяча в кольцо.

Выполнять бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок мяча с места с отражением от щита; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения.

Тактика игры.

Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника; взаимодействие двух игроков «двойка» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (4х4); подвижные игры на развитие тактического мышления.

Перехваты, выбивание и вырывание мяча.

Выполнять выбивание мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения; перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока.

Правила игры и жесты судей.

Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий; осуществлять судейство по баскетболу.

9 класс

Стойки, остановки и перемещения.

Выполнять передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии; комбинации в беге лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановки прыжком и на два шага; вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру; опека игрока и освобождение от опеки защитника.

Передачи мяча.

Выполнять передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении; передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении; передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча.

Ведение мяча.

Выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока; перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; комбинации из различных способов техники передвижений с мячом; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении.

Броски мяча в кольцо.

Выполнять бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м; бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения.

Тактика игры.

Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления.

Перехваты, выбивание и вырывание мяча.

Выполнять выбивание мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения; перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока.

Правила игры и жесты судей.

Знать правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий; осуществлять судейство по баскетболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Название разделов программы | Кол-во часов | Дата | Виды деятельности | Форма проведения | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
|---------------------------------------|--|--------------------|------|--|------------------|---|
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | | Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. | ЛЕКЦИЯ | https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33077 |
| 1.2 | Состояние и развитие баскетбола в России | 1 | | История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. | ЛЕКЦИЯ | https://go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-basketbola-v-rossii/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | | |
| 2. | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | в процессе занятий | | Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://fkis.ru/page/1/165.html |
| 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 3.1 | Круговая тренировка. | 1 | | Комплексное развитие всех мышечных групп и физических качеств. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studfile.net/preview/5639976/page:4/ |
| 3.2 | Развитие быстроты. | 1 | | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studfile.net/preview/5639976/page:4/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--------------|---|
| | | | | лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. | | |
| 3.3 | Развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.4 | Развитие силовых способностей. | 1 | | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.5 | Развитие выносливости. | 1 | | Длительная игра в баскетбол, медленные кроссы. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://works.doklad.ru/view/22-gRndLNpk.html |
| 3.6 | Развитие гибкости. | 1 | | Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 7 | | | | |
| 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 | | Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://otherreferats.allbest.ru/sport/00212420_0.html |
| 4.2 | Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 | | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|----|--|--|--------------|---|
| | | | | теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель | | |
| 4.3 | Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 | | Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 6 | | | | |
| 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 5.1 | Техника передвижений, остановок и стоек. | 4 | | Стойка баскетболиста. Упражнения для совершенствования работы ног. Передвижения на скорости лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Различные варианты челночного бега. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studwood.net/1148806/turizm/tehnicheskaya_takticheskaya_podgotovka_basketbola |
| 5.2 | Ловля и передачи мяча. | 3 | | Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | http://pro-basketball.ru/tehnika-basketbola/tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html |
| 5.3 | Ведение мяча. | 3 | | Скоростное ведение. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | http://pro-basketball.ru/tehnika-basketbola/tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html |
| 5.4 | Броски мяча по кольцу. | 2 | | Броски одной рукой с места, в движении, после ведения. Подвижные игры на точность попадания в кольцо. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | http://pro-basketball.ru/tehnika-basketbola/tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html |
| 5.5 | Выбивание и вырывание мяча. Блокирование бросков. | 1 | | Выбивание и вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках | ПРАКТИЧЕСКАЯ | http://pro-basketball.ru/tehnika-basketbola/tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html |
| Итого по разделу | | 13 | | | | |
| 6 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 6.1 | Тактика нападения | 2 | | <u>Освобождение от опеки защитника:</u> Рывки, ускорения с освобождением от опеки защитника с пассивным и активным сопротивлением. Использование обманных движений и «наведение» на игроков. Освобождение от игрока с последующим получением мяча и броском по кольцу. <u>Взаимодействие «Передай и выйди»:</u> Выполнение передач партнёру и выход на свободное место перед защитником и за спиной защитника | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://infourok.ru/referat-takticheskaya-podgotovka-basketbolistov-2888 |

| | | | | | |
|--|----------------|-----------|---|--------------|---|
| | | | с пассивным и активным сопротивлением, с последующим получением мяча и атакой кольца. | | 378.html |
| 6.2 | Тактика защиты | 4 | <u>Приёмы индивидуальной игры:</u> Противодействие игроку с мячом. Противодействие игроку без мяча. Игра в одной передаче от мяча. Игра в двух передачах от мяча. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший мяч. Подбор мяча в защите при неудачном броске. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://slovedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=3826 |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Название разделов программы | Кол-во часов | Дата | Виды деятельности | Форма проведения | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
|------------------------------------|---|--------------|------|--|------------------|---|
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1.1 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | 1 | | Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы. | ЛЕКЦИЯ | https://www.fizkulturaiport.ru/psixologiya/volya/293-vospitanie-voli-volevaya-podgotovka-sportsmenov.html |
| 1.2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. | ЛЕКЦИЯ | https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625a2ac69a5d43a88421216c26_0.html |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------|--|--|--------------|--|
| Итого по разделу | | 2 | | | | |
| 2. | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | в процессе занятий | | Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://fkis.ru/page/1/165.html |
| 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 3.1 | Круговая тренировка. | 1 | | Комплексное развитие всех мышечных групп и физических качеств. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studfile.net/preview/5639976/page/4/ https://works.doklad.ru/view/22-gRndLNpk.html |
| 3.2 | Развитие быстроты. | 1 | | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.3 | Развитие координационных способностей и ловкости. | 1 | | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.4 | Развитие силовых способностей. | 1 | | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.5 | Развитие выносливости. | 1 | | Длительная игра в баскетбол, медленные кроссы. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.6 | Развитие гибкости. | 1 | | Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |

| | | | | | | |
|---|---|----------|--|--|--------------|---|
| | | | | палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | | |
| Итого по разделу | | 6 | | | | |
| 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 | | Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://otherreferats.allbest.ru/sport/00212420_0.html |
| 4.2 | Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 | | Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 4.3 | Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 | | Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 6 | | | | |
| 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 5.1 | Техника передвижений, остановок и стоек. | 3 | | Стойка баскетболиста. Упражнения для совершенствования работы ног. Различные варианты челночного бега. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Прыжки на одной и двух ногах с места и разбега. Перемещения в защитной стойке. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studwood.net/1148806/turizm/tehnikeskaya_takticheskaya_podgotovka_basketbola |
| 5.2 | Ловля и передачи мяча. | 3 | | Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | http://pro-basketball.ru/ |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|----|--|---|--------------|---|
| | | | | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. | | |
| 5.3 | Ведение мяча. | 3 | | Скоростное ведение. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 5.4 | Броски мяча по кольцу. | 3 | | Броски одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | texnika-basketbola/texnicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html |
| 5.5 | Выбивание и вырывание мяча. Блокирование бросков. | 1 | | Выбивание и вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 13 | | | | |
| 6 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 6.1 | Тактика нападения | 3 | | <u>Освобождение от опеки защитника:</u> Рывки, ускорения с освобождением от опеки защитника с пассивным и активным сопротивлением. Использование обманных движений и «наведение» на игроков. Освобождение от игрока с последующим получением мяча и броском по кольцу. <u>Взаимодействие «Передай и выйди»:</u> Выполнение передач партнёру и выход на свободное место перед защитником и за спиной защитника с пассивным и активным сопротивлением, с последующим получением мяча и атакой кольца. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://infourok.ru/referat-takticheskaya-podgotovka-basketbolistov-2888378.html |
| 6.2 | Тактика защиты | 4 | | <u>Приёмы индивидуальной игры:</u> Противодействие игроку с мячом. Противодействие игроку без мяча. Игра в одной передаче от мяча. Игра в двух передачах от мяча. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший мяч. Подбор мяча в защите при неудачном броске. <u>Личная и «зонная» защита:</u> Опека игрока с мячом и без мяча, на сильной и помогающей стороне. Варианты игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Объяснение и показ начальной расстановки игроков. Отсекание игрока на сильной и помогающей стороне. Противодействие выходу на свободное место и получению мяча. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://slovedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=3826 |
| Итого по разделу | | 7 | | | | |

| | | |
|--|-----------|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | |
|--|-----------|--|

7 КЛАСС

| № п/п | Название разделов программы | Кол-во часов | Дата | Виды деятельности | Форма проведения | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
|------------------------------------|--|---------------------|-------------|--|-------------------------|---|
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1.1 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | | Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. | ЛЕКЦИЯ | https://znaniya.com/task/39668471 |
| 1.2 | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 1 | | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. | ЛЕКЦИЯ | http://www.uzalo48.lipetsk.ru/node/7310 |
| Итого по разделу | | 2 | | | | |
| 2. | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ | в процессе | | Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, | ПРАКТИ- | https://fkis.ru/ |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------------|--|--|--------------|---|
| | ПОДГОТОВКА | занятий | | формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. | ЧЕСКАЯ | page/1/165.html |
| 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 3.1 | Круговая тренировка. | 0,5 | | Комплексное развитие всех мышечных групп и физических качеств. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.2 | Развитие быстроты. | 1 | | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.3 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studfile.net/preview/5639976/page:4/ |
| 3.4 | Развитие координационных способностей и ловкости. | 1 | | Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://works.doklad.ru/view/22-gRndLNpk.html |
| 3.5 | Развитие силовых способностей. | 1 | | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.6 | Развитие выносливости. | 1 | | Длительная игра в баскетбол, медленные кроссы. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.7 | Развитие гибкости. | 0,5 | | Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |

| | | | | | | |
|---|---|----------|--|---|--------------|--|
| | | | | «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | | |
| Итого по разделу | | 6 | | | | |
| 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 1 | | Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://otherreferats.allbest.ru/sport/00212420_0.html |
| 4.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. | 1 | | Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 4.3 | Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 | | Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 4.4 | Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 | | Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 6 | | | | |
| 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 5.1 | Техника передвижений, остановок и стоек. | 2 | | Стойка баскетболиста. Упражнения для совершенствования работы ног. Передвижения на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Различные варианты челночного бега. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Прыжки на одной и двух ногах с места и разбега. Перемещения в защитной стойке. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом с | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studwood.net/1148806/turizm/tehnikeskaya_takticheskaya_podgotovka_basketbola http://pro-basketball.ru/ |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|----|--|--|--------------|---|
| | | | | последующей передачей партнёру и выходом на свободное место. | | |
| 5.2 | Ловля и передачи мяча. | 2 | | <p>Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач.</p> <p>Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 5.3 | Ведение мяча. | 3 | | <p>Скоростное ведение. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой.</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | texnika-basketbola/texnicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html |
| 5.4 | Броски мяча по кольцу. | 3 | | Броски одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 5.5 | Выбивание и вырывание мяча. Блокирование бросков. | 2 | | Выбивание и вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 12 | | | | |
| 6 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 6.1 | Тактика нападения | 4 | | <p><u>Взаимодействие «Восьмёрка»:</u> Различные варианты завершения атаки после перемещений по «восьмёрке»: проход к щиту соперника после пересечения в момент передачи мяча из рук в руки при несогласованности действий защитника; бросок со средней или дальней дистанции после неожиданной остановки нападающих в момент передачи мяча из рук в руки; передача на фланг освободившемуся от опеки игроку и его последующий проход-бросок.</p> <p><u>Взаимодействие «Двойка»:</u> Отработка взаимодействия без защитников; с одним и двумя защитниками; с пассивным и активным</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://infourok.ru/referat-takticheskaya-podgotovka-basketbolistov-2888378.html |

| | | | | | |
|--|----------------|----|--|--------------|---|
| | | | сопротивлением защитников. Игра 2x2, 3x3, 4x4 на одно кольцо с использованием взаимодействия «двойка». | | |
| 6.2 | Тактика защиты | 4 | <p><u>Противодействие быстрому прорыву, игра в численном меньшинстве:</u> Давление на щит соперника с целью затруднения борьбы за мяч при отскоке и выполнения первой передачи в быстрый прорыв. Заблаговременный отход в защиту с целью заранее занять защитные позиции. Игра в численном меньшинстве 1x2, 1x3</p> <p><u>Приёмы индивидуальной игры:</u> Противодействие игроку с мячом. Противодействие игроку без мяча. Игра в одной передаче от мяча. Игра в двух передачах от мяча. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший мяч. Подбор мяча в защите при неудачном броске.</p> <p><u>Личная и «зонная» защита:</u> Опека игрока с мячом и без мяча, на сильной и помогающей стороне. Варианты игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Объяснение и показ начальной расстановки игроков. Отсекание игрока на сильной и помогающей стороне. Противодействие выходу на свободное место и получению мяча.</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://slovedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=3826 |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 35 | | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Название разделов программы | Кол-во часов | Дата | Виды деятельности | Форма проведения | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
|------------------------------------|---|--------------|------|--|------------------|---|
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1.1 | Общая характеристика спортивной подготовки | 1 | | <p>Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.</p> | ЛЕКЦИЯ | https://studwood.net/1028729/turizm/obschaya_harakt_eristika_sistemy_podgotovki_sport_smenov |
| 1.2 | Планирование и контроль спортивной подготовки | 1 | | <p>Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.</p> | ЛЕКЦИЯ | https://studfile.net/preview/4395673/page:25/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------|--|--|--------------|--|
| 2. | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | в процессе занятий | | Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://fkis.ru/page/1/165.html |
| 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 3.1 | Круговая тренировка. | 0,5 | | Комплексное развитие всех мышечных групп и физических качеств. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studfile.net/preview/5639976/page:4/ https://works.doklad.ru/view/22-gRndLNpk.html |
| 3.2 | Развитие быстроты. | 1 | | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.3 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.4 | Развитие координационных способностей и ловкости. | 1 | | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.5 | Развитие силовых способностей. | 0,5 | | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.6 | Развитие выносливости. | 05 | | Длительная игра в баскетбол, медленные кроссы. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |

| | | | | | |
|---|---|-----|---|--------------|---|
| 3.7 | Развитие гибкости. | 0,5 | Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 | Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://otherreferats.allbest.ru/sport/00212420_0.html |
| 4.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. | 1 | Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 4.3 | Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 | Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 4.4 | Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 7 | | | |

| 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
|---------------------------|---|----|--|---|--------------|--|
| 5.1 | Техника передвижений, остановок и стоек. | 2 | | Выполнение поворотов с мячом в руках и укрыванием мяча от соперника. Различные сочетания из изученных передвижений в одном упражнении. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studwood.net/1148806/turizm/tehnicheskaya_takticheskaya_podgotovka_basketbola http://pro-basketball.ru/tehnika-basketbola/tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html |
| 5.2 | Ловля и передачи мяча. | 2 | | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой снизу назад, вперёд, из-за спины. Подвижные игры с передачами мяча. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 5.3 | Ведение мяча. | 3 | | Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Баскетбольные салочки с ведением мяча. Скоростное ведение. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 5.4 | Броски мяча по кольцу. | 3 | | Штрафные и трёхочковые броски, броски из под кольца. Подвижные игры на точность попадания в кольцо. Броски одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 5.5 | Выбивание и вырывание мяча. Блокирование бросков. | 2 | | Выбивание и вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости. Накрывание броска после прохода партнёра с ведением в разных направлениях по отношению к щиту, остановкой и броском мяча в прыжке. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 12 | | | | |

| 6 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
|--|-------------------|-----------|--|---|--------------|---|
| 6.1 | Тактика нападения | 4 | | <p><u>Взаимодействие «Тройка»:</u> Выполнение взаимодействия в условиях пассивного противодействия одного, двух и трёх защитников. Выполнение взаимодействия в условиях активного противодействия одного, двух и трёх защитников. Выполнение взаимодействия в условиях игрового противоборства 3 X 3 с атакой на одно кольцо.</p> <p><u>Быстрый прорыв, реализация численного большинства:</u> Быстрый переход от защиты к нападению. Начало быстрого прорыва и позиции для его развития. Развитие атаки и её завершение. Реализация численного большинства 2x1, 3x1, 3x2, 4x2, 4x3. Развитие быстрого прорыва без ведения и реализация большинства.</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | <p>https://infourok.ru/referat-takticheskaya-podgotovka-basketbolistov-2888378.html</p> <p>https://slovedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=3826</p> |
| 6.2 | Тактика защиты | 5 | | <p>Варианты зонной защиты 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1. Объяснение и показ начальной расстановки игроков. Командное противоборство 5 X 5 с зонной защитой на одной стороне площадки без атаки и с атакой кольца.</p> <p><u>Противодействие быстрому прорыву, игра в численном меньшинстве:</u> Давление на щит соперника с целью затруднения борьбы за мяч при отскоке и выполнения первой передачи в быстрый прорыв. Заблаговременный отход в защиту с целью заранее занять защитные позиции. Игра в численном меньшинстве 1x2, 1x3, 2x3, 2x4, 3x4.</p> <p><u>Приёмы индивидуальной игры:</u> Противодействие игроку с мячом. Противодействие игроку без мяча. Игра в одной передаче от мяча. Игра в двух передачах от мяча. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший мяч. Подбор мяча в защите при неудачном броске.</p> <p><u>Личная и «зонная» защита:</u> Опека игрока с мячом и без мяча, на сильной и помогающей стороне. Варианты игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Объяснение и показ начальной расстановки игроков. Отсекание игрока на сильной и помогающей стороне. Противодействие выходу на свободное место и получению мяча.</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | <p>https://slovedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=3826</p> |
| Итого по разделу | | 9 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Название разделов программы | Кол-во часов | Дата | Виды деятельности | Форма проведения | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) |
|---------------------------------------|--|--------------------|------|---|------------------|---|
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 1.1 | Физические способности и физическая подготовка | 1 | | Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. | ЛЕКЦИЯ | https://core.ac.uk/download/pdf/143995725.pdf |
| 1.2 | Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | | Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр концовок игр и видеозаписей игр. | ЛЕКЦИЯ | https://gguor.by/wp-content/uploads/tehnicheskaya.doc |
| Итого по разделу | | 2 | | | | |
| 2. | ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | в процессе занятий | | Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://fkis.ru/page/1/165.html |
| 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 3.1 | Круговая тренировка. | 0,5 | | Комплексное развитие всех мышечных групп и физических качеств. | ПРАКТИ- | https:// |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|--|--|--------------|---|
| | | | | | ЧЕСКАЯ | |
| 3.2 | Развитие быстроты. | 1 | | Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.3 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 0,5 | | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | studfile.net/preview/5639976/page:4/ |
| 3.4 | Развитие координационных способностей и ловкости. | 0,5 | | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя - тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://works.doklad.ru/view/22-gRndLNpk.html |
| 3.5 | Развитие силовых способностей. | 0,5 | | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.6 | Развитие выносливости. | 05 | | Длительная игра в баскетбол, медленные кроссы. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 3.7 | Развитие гибкости. | 0,5 | | Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--------------|---|
| Итого по разделу | | 4 | | | | |
| 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. | 2 | | Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://otherreferats.allbest.ru/sport/00212420_0.html |
| 4.2 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. | 1 | | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 - 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 4.3 | Упражнения для развития игровой ловкости. | 2 | | Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 - 3 м. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 4.4 | Упражнения для развития специальной выносливости. | 1 | | Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 6 | | | | |

| 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|--|--------------|---|
| 5.1 | Техника передвижений, остановок и стоек. | 1 | | Различные варианты челночного бега. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Прыжки на одной и двух ногах с места и разбега. Перемещения в защитной стойке. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом с последующей передачей партнёру и выходом на свободное место. Выполнение поворотов с мячом в руках и укрыванием мяча от соперника. Различные сочетания из изученных передвижений в одном упражнении. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| 5.2 | Ловля и передачи мяча. | 2 | | Передача мяча одной рукой снизу назад, вперёд, из-за спины. Подвижные игры с передачами мяча. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой снизу назад, вперёд, из-за спины. Подвижные игры с передачами мяча. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | https://studwood.net/1148806/turizm/tehnicheskaya_takticheskaya_podgotovka_basketbola |
| 5.3 | Ведение мяча. | 2 | | Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Баскетбольные салочки с ведением мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | http://pro-basketball.ru/tehnika-basketbola/tehnicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html |
| 5.4 | Броски мяча по кольцу. | 3 | | Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафные и трёхочковые броски, броски из под кольца. Подвижные игры на точность попадания в кольцо. Штрафные и трёхочковые броски, броски из под кольца. Подвижные игры на точность попадания в кольцо. Броски одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|----|---|--------------|---|
| 5.5 | Выбивание и вырывание мяча. Блокирование бросков. | 2 | <p>Накрывание броска после прохода партнёра с ведением в разных направлениях по отношению к щиту, остановкой и броском мяча в прыжке.</p> <p>Выбивание и вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости.</p> <p>Накрывание броска после прохода партнёра с ведением в разных направлениях по отношению к щиту, остановкой и броском мяча в прыжке.</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| 6 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | | | |
| 6.1 | Тактика нападения | 6 | <p><u>Позиционное нападение против личной и «зонной» защиты:</u> Отработка взаимодействий против различных систем защиты с пассивным и активным сопротивлением защитников. Индивидуальное нападение без мяча. Взаимодействия без заслонов. Игровые ситуации и набор комбинаций в системах нападения против личной и «зонной» защиты. Нападение перегрузкой. Нападение в расстановке пирамидой.</p> <p>Личный и «зонный» прессинг по всей, на две трети, на половину площадки. Нападение против смешанной и подстраивающейся защиты.</p> <p><u>Обманные действия (финты):</u> Финт на проход – проход, финт на проход – бросок, финт на бросок – проход, финт на бросок – бросок, финт на передачу – проход, финт на передачу – бросок,</p> <p><u>Взаимодействие «Тройка»:</u> Выполнение взаимодействия в условиях пассивного противодействия одного, двух и трёх защитников. Выполнение взаимодействия в условиях активного противодействия одного, двух и трёх защитников. Выполнение взаимодействия в условиях игрового противоборства 3 X 3 с атакой на одно кольцо.</p> <p><u>Быстрый прорыв, реализация численного большинства:</u> Быстрый переход от защиты к нападению. Начало быстрого прорыва и позиции для его развития. Развитие атаки и её завершение. Реализация численного большинства 2x1, 3x1, 3x2, 4x2, 4x3. Развитие быстрого прорыва без ведения и реализация большинства.</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | <p>https://infourok.ru/referat-takticheskaya-podgotovka-basketbolistov-2888378.html</p> <p>https://slovedagoga.ru/servis/publik/publ?id=3826</p> |
| 6.2 | Тактика защиты | 6 | <p>Противодействие заслонам с помощью проскальзывания и переключения со своего игрока на игрока партнёра по команде.</p> <p>Основы смешанной и подстраивающейся защиты. Противодействие</p> | ПРАКТИЧЕСКАЯ | |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|---|--|--|--|
| | | | <p>личному и «зонному» прессингу по всей, на две трети, на половину площадки.</p> <p>Варианты зонной защиты 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1. Объяснение и показ начальной расстановки игроков. Командное противоборство 5 X 5 с зонной защитой на одной стороне площадки без атаки и с атакой кольца.</p> <p><u>Противодействие быстрому прорыву, игра в численном меньшинстве:</u> Давление на щит соперника с целью затруднения борьбы за мяч при отскоке и выполнения первой передачи в быстрый прорыв. Заблаговременный отход в защиту с целью заранее занять защитные позиции. Игра в численном меньшинстве 1x2, 1x3, 2x3, 2x4, 3x4.</p> <p><u>Приёмы индивидуальной игры:</u> Противодействие игроку с мячом. Противодействие игроку без мяча. Игра в одной передаче от мяча. Игра в двух передачах от мяча. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший мяч. Подбор мяча в защите при неудачном броске.</p> <p><u>Личная и «зонная» защита:</u> Опека игрока с мячом и без мяча, на сильной и помогающей стороне. Варианты игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Объяснение и показ начальной расстановки игроков. Отсекание игрока на сильной и помогающей стороне. Противодействие выходу на свободное место и получению мяча.</p> | | | |
| | Итого по разделу | 12 | | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | | | | |