Тематическое планирование по баскетболу

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | |  | **ОМУ** | **Дата прове-дения** | | **Домашнее задание** |
| **Баскетбол** | | | |  | | |  |
| 1. четверть 18 ч. | | | |  | | |  |
| 1-8 | | Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры:  - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,  форма игроков.  - Сведения о строении и функциях организма человека.  - Необходимость разминки в занятиях спортом.  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях  баскетболом.  - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.  - Методика тренировки баскетболистов.  - Техническая подготовка баскетболистов.  - Психологическая подготовка баскетболиста. | 8ч. | Теоретические занятия проводятся с использованием ИКТ и видиороликов.  - Влияние физических упражнений на организм человека.  - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | |  | Изучение  1) правил игры, 2)просмотр презентаций по баскетболу 3)просмотр видеороликов, 4)работа на электронной игре – тренажёре по баскетболу. |
| 9-10 | | ***Техническая и тактическая подготовка***  Стойка баскетболиста. Основные движения в баскетболе. Правила игры в баскетбол.  Остановки прыжком, передвижения в баскетболе. ОФП. | 2ч. |  | |  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) |
| 11-12 | | Передача мяча правой, левой рукой. Ловля мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча. ОФП. | 2ч. | Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча | |  | 6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д) |
| 13-14 | | Передача мяча двумя руками. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча в шаге. Броски мяча в корзину. | 2ч. | Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча | |  | 1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д) |
| 15-16 | | Действия игроков в защите и в нападении. Передвижения защитников и нападающих. ОФП. | 2ч. | Уметь применять в игре защитные действия | |  | 1. Наклон, вперед касаясь лбом колен. |
| 17-18 | | ***Контрольные и календарные игры***  Товарищеские игры с командами соседних школ:  МБОУСОШ п.Коммунистический:  СДК «Русь» спорткомплекс «Олимп» | 2ч. | Уметь применять в игре защитные действия | |  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) |
| 2 четверть 14ч. | | | |  | | |  |
| 19-20 | | Броски в кольцо с двух шагов. Тактические действия игроков в защите. | 2ч. | Корректировка техники броска мяча в движении. | |  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) |
| 21-22 | | Перемещения, передачи мяча с отскоком. Тактика игры в нападении. | 2ч. | Корректировка техники движений при перемещениях и передаче мяча | |  | 6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д) |
| 23-24 | | Передачи мяча двумя руками, приём мяча. ОФП. | 2ч. | Корректировка техники движений при перемещениях и передаче мяча | |  | 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) |
| 25-26 | | Тактика игры. Перемещения в игре. | 2ч. | Корректировка техники движений при перемещениях и передаче мяча | |  | 1. Наклон, вперед касаясь лбом колен. |
| 27-28 | | Ведение мяча с изменениями направлении. ОФП. | 2ч. | Корректировка техники движений при ведении мяча | |  | 6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д) |
| 29-30 | | Сочетание технических приёмов с быстрым бегом. | 2ч. |  | |  | Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). |
| 31-32 | | ***Контрольные и календарные игры***  Товарищеские игры с командами соседних школ:  МБОУСОШ п.Коммунистический:  СДК «Русь» спорткомплекс «Олимп» | 2ч | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | |  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) |
|  | | 3 четверть 20 ч. |  |  | |  |  |
| 33-34 | | ОФП. Повторение правил игры, нарушений в игре. Система защиты. | 2ч. |  | |  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) |
| 35-36 | | Бросок одной рукой от плеча в движении:  - с правой стороны  - с левой стороны. | 2ч. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | |  | 1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д) |
| 37-38 | | Взаимодействие игроков  1) Два нападающих против одного защитника.  2) Два нападающих против одного защитника. | 2ч. | Уметь применять в игре индивидуальную технику защиты. | |  | 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) |
| 39-40 | | Ведение, остановка, бросок одной рукой со средней дистанции 3, 5- 4 м. ; 4, 5 -5 м. | 2ч. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | |  | 6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д) |
| 41-42 | | Ведение с изменением скорости: низкое ведение - высокое ведение. | 2ч. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | |  | 1. Наклон, вперед касаясь лбом колен |
| 43-44 | | Ведение мяча:  1) Левой, правой рукой  2) Правой перевод на левую руку, ведение левой - ловля мяча - 2 шага - передача мяча от груди двумя руками. | 2ч. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | |  | Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). |
| 45-46 | | Сочетание приёмов: подбор мяча, ведение, передача, ловля, два шага, бросок одной рукой. | 2ч. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | |  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) |
| 47-48 | | Ведение с изменением направления, бросок с двух шагов одной рукой от плеча. | 2ч. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | |  | 1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д) |
| 49-50 | | ОФП. Подбор мяча, ведение левой рукой. Бросок левой рукой от плеча. | 2ч. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | |  | 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) |
| 51-52 | | ***Контрольные и календарные игры***  Товарищеские игры с командами соседних школ:  МБОУСОШ п.Коммунистический:  СДК «Русь» спорткомплекс «Олимп» | 2ч. |  | |  | 6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,) |
| 4 четверть 16 ч. | | | |  | | |  |
| 53-54 | | Ведение мяча на месте с разными движениями ( с высоким подъёмом бедра, с захлёстыванием голени). | 2ч. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | |  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) |
| 55-56 | | Броски мяча с места ( с 3 - 4 м) Броски с дальней дистанции. | 2ч. | Корректировка техники броска мяча в движении. | |  | Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). |
| 57-58 | | Взаимодействие игроков в игре. Обманный финт на передачу. | 2ч. |  | |  | 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) |
| 59-60 | | Штрафные броски; подбор мяча от щита. | 2ч. | Уметь выполнять штрафной бросок. | |  | 1. Наклон, вперед касаясь лбом колен |
| 61-62 | | Техника обманного финта: перехват мяча в игре. | 2ч. |  | |  | 6. Прыжки ноги врозь и ноги вместе в упоре на скамейке.2х35р(м,)(д) |
| 63-64 | | Передачи мяча в тройках; двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола; одной рукой от плеча. | 2ч. |  | |  | 1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д) |
| 65-66 | | Броски в кольцо на дальность, сочетание техники и игры в баскетбол. | 2ч. | Корректировка техники броска мяча в движении. | |  | 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) |
| 67-68 | | ***Контрольные и календарные игры***  Товарищеские игры с командами соседних школ:  МБОУСОШ п.Коммунистический:  СДК «Русь» спорткомплекс «Олимп» | 2ч. |  | |  |  |