**3 рік навчання 7 клас**

**Баскетбол Кількість уроків 20**

***Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів***

**Учень:**

* ***характеризує:*** стан українського баскетболу на сучасному етапі;
* ***називає провідні*** баскетбольні клуби країни, області, міста, району, видатних баскетболістів України;
* ***пояснює*** засоби фізичної підготовки баскетболіста;
* ***наводить****:* правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання;
* ***виконує:*** загальнорозвивальні вправи; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; різноманітні способи пересувань, бігу; прискорення з місця на 5-20м з різних стартових положень, «човниковий» біг 4х9м; серійні стрибки поштовхом двох і однією ногою з торканням предметів, які розташовані на різній висоті; вправи з обтяженням, набивними м’ячами; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; передачі м’яча двома руками зверху та знизу; накривання та відбивання м’яча;
* ***застосовує:*** чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафні кидки; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри;
* рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;
* ***дотримується*** правил навчальних ігор у баскетбол; техніки безпеки під час гри у баскетбол;
* ***виконує***на оцінку контрольно-навчальні нормативи і вимоги.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального**  **матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| Кидки м’яча після ведення та подвійного кроку  (з 5 випробувань)  хлопці  дівчата | Жодного влучного  кидка | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 6 штрафних кидків:  хлопці  дівчата | Жодного влучного  кидка | 1  1 | 2  2 | 3  3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** |
| 1. | Теорія: «Стан українського баскетболу на сучасному рівні». ТБ. Техніка пересування гравця в нападі та захисті (зупинки, повороти, прискорення). Комплекс вправ РГГ. ЗРВ. Школа м'яча. Повторити передачі м’яча, які раніше вивчалися. Повторити техніку виконання зупинки на передачу м'яча партнером. Ведення м'яча правою та лівою рукою з різних вихідних положень та з різною висотою відскоку м'яча від підлоги. Рухливі ігри. |  |
| 2. | ТБ. Пересування гравця в нападі та захисті(зупинки, повороти, прискорення). Комплекс вправ РГГ. ЗРВ. Школа м'яча. Зупинка на м'яч, що відскочив від підлоги, зупинка після ведення м’яча, зупинка на передачу. Виривання, укривання м’яча (праця в парах). Передачі та ловлення м'яча двома та однією руками на місці та у русі. Ведення м'яча правою та лівою руками на місці та у русі без зорового контролю з різною висотою відскоку м'яча. Повторити кидки, раніше вивчені. Рухливі ігри, з використанням технічних елементів баскетболу. |  |
| 3. | Теорія: «Провідні баскетбольні клуби країни, області, міста, району». Техніка пересування баскетболіста у нападі та захисті(робота ніг) 1х1. Комплекс вправ РГГ. ЗРВ. Зупинка на м'яч, що відскочив від підлоги. Техніка ловлення м’яча з різною амплітудою польоту та м’яча, який котиться. Школа м'яча. Ведення м'яча без зорового контролю. Виривання та вибивання м'яча. Передача м'яча двома та однією рукою; передача м'яча двома руками з відскоком від підлоги. Кидки двома руками від грудей, однією рукою з місця з відскоком від щита та в кошик, кидки однією рукою зверху в русі після двох або одного кроків. Рухливі ігри. |  |
| 4. | ТБ. Пересування в стійці баскетболіста(біг у поєднані із стрибками, зупинками, поворотами). Комплекс ЗРВ. Школа м'яча. Ведення м'яча із зміною напрямку. Передачі м’яча двома та однією руками у русі. Кидки у кошик двома та однією руками з місця. Кидки м’яча однією рукою зверху у русі після двох або одного кроку. Техніка вибивання м'яча. Учбова гра або рухлива гра: “Боротьба за м'яч”. |  |
| 5. | ТБ. Пересування баскетболіста в нападі та захисті зі зміною напрямку, швидкості руху, стрибками та зупинками. Комплекс ЗРВ. Школа м'яча. Вчити техніці прийому м’яча з різною амплітудою польоту. Ведення м'яча правою та лівою руками у русі без зорового контролю. Вчити техніці виконання кидку м’яча у кошик однією рукою з місця.(Кидок у стрибку) Імітаційні та підвідні вправи: винесення м’яча над головою, стрибки на місці з виносом м’яча над головою, кидки м’яча над головою. Учбова гра. |  |
| 6. | ТБ. Пересування в основній стійці баскетболіста в ігровій формі(2х2;3х3). Комплекс ЗРВ . Зупинка стрибком та у два кроки після ведення м’яча, з подальшим укриванням м’яча від захисника. (Робота в парах). Школа м’яча. Ведення м’яча зі зміною напрямку, висоти відскоку м’яча, швидкості. Вчити передачі м’яча двома руками зверху та знизу. Закріпити техніку ловлення м’яча, що летить високо та кидка м’яча у кошик однією рукою з місця. Виконати імітаційні та підвідні вправи для вивчення кидка у стрибку з місця: винесення м’яча над головою, стрибки на місці з виносом м’яча над головою, кидки м’яча однією рукою над головою. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
| 7. | ТБ. Теорія «Засоби фізичної підготовки баскетболіста». Пересування в основній стійці баскетболіста(робота ніг у нападі та захисті,1х1;2х2). Комплекс ЗРВ у парах. Школа м’яча. Ведення м’яча зі зміною напрямку та швидкості. Повторити передачу м’яча двома руками зверху та знизу. Кидки в кошик з місця однією та двома руками. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
| 8. | ТБ. Пересування в нападі та захисті, прискорення, зупинки, повороти тощо. Комплекс ЗРВ у парах. Школа м’яча. Передача м’яча у русі. Повторити різні способи ведення м’яча без зорового контролю зі зміною напрямку руху та висоти відскоку м’яча. Вчити передачі(переводу) м’яча перед собою під час протидії захисника(обведення суперника). Кидки в кошик після подвійного кроку. Кидок у стрибку з місця (підвідні вправи). Рухливі ігри або учбова гра. |  |
| 9. | ТБ. Пересування, прискорення, стрибки, «човниковий» біг без м’яча та з веденням м’яча. Комплекс ЗРВ у парах. Школа м’яча. Чергування вивчених способів передач м’яча на точність та швидкість. Кидок м’яча у кошик у русі (після двох або одного кроку). Штрафні кидки. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
| 10. | ТБ. Теорія «Правила самоконтролю під час занять спортом». Пересування, індивідуальні дії без м’яча, «човниковий» біг без м’яча та з веденням м’яча. Комплекс ЗРВ у парах. Повторити: ловлення і передачі м’яча вивченими способами в ігровій ситуації. Вибір гравцем позиції, вихід на м’яч, ведення м’яча зі зміною швидкості, напрямку руху, «обведення» захисника, використовуючи передачу(переведення)м’яча перед собою («обвідка» перед собою)2х2. Подвійний крок. Кидки м’яча у кошик однією та двома руками під різним кутом до кошика. Техніка виконання кидка у стрибку з місця біля стіни, з партнером або в кошик з відскоком від щита з близької відстані. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
| 11. | ТБ Пересування в нападі та захисті1х1;2х2, використовуючи різноманітні пересування. Комплекс ЗРВ для формування постави. Вчити взаємодії двох гравців, заслон. Повторити кидки м’яча у русі після двох та одного кроку. Штрафні кидки. Рухливі ігри з утриманням гравця та виходом на вільне місце. Гра в 3-х секундній зоні. |  |
| 12. | ТБ Пересування в нападі та в захисті 2х2. Комплекс ЗРВ для формування постави. Передача м’яча у русі в 2-х, 3-х. Кидки в стрибку з місця. Штрафні кидки. Дії гравця у захисті. Вихід на вільне місце , взаємодії гравців – ігрова форма. |  |
| 13. | ТБ. Теорія «Зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання». Пересування в нападі та захисті 1х1; 2х2. Комплекс ЗРВ для формування постави. Передача м’яча у русі, «вісімка». Вибивання та виривання м’яча. обведення захисника передачею м’яча перед собою. Кидок м’яча після подвійного кроку. Штрафні кидки. Відволікаючі дії гравця у нападі. Звільнення від опіки. Заслони. Взаємодія гравців у захисті, організація підстрахування. Учбова гра. |  |
| 14. | ТБ Теорія. Пересування, робота ніг у захисті. Відволікаючі дії(в ігровій формі 1х1;2х2;3х3). Комплекс ЗРВ для формування постави. Чергування вивчених способів передач м’яча на швидкість та точність в ігровій ситуації. **Вчити** обведенню супротивника за допомогою повороту, кроком. Кидки однією рукою в русі під час протидії захисника. Накривання і відбивання м‘яча під час кидків зверху в русі. Учбова гра. |  |
| 15. | Теорія. ТБ. Пересування гравців в нападі та захисті: 1х1, 2х2. (робота ніг, рук, тулуба). Комплекс ЗРВ. **Оцінити** техніку виконання вивчених передач. Обведення захисника за допомогою повороту. Кидки м’яча у русі однією рукою зверху під час протидії захисника. Кидок м’яча в стрибку однією рукою зверху з місця. Тактичні дії у захисті: вибір позиції, протидії кидкам, вихід з-під заслону. Страхування партнера у захисті – ігрова вправа. Навчальна гра. |  |
| 16. | Теорія. ТБ. Пересування(бігові вправи поєднані із стрибками, поворотами, зупинками, відволікальними діями, тощо). Комплекс ЗРВ. Виривання та вибивання м'яча. **Оцінити** техніку ведення м'яча на відстань 15м з максимальною швидкістю. Гра 2х2, з використанням вивчених технічних елементів. Повторити вивчені види кидків. Учбова гра. |  |
| 17. | Теорія. Пересування по майданчику, з використанням вивчених технічних елементів. Комплекс ЗРВ. Ведення, передачі м'яча, обведення захисника у зустрічному русі. **Оцінити** техніку виконання та влучність кидка після подвійного кроку(контр.норм.). Кидки м’яча у кошик під час протидії захисника. Учбова гра. |  |
| 18. | Теорія. ТБ. Пересування по майданчику 1х1,2х2.(робота ніг). Комплекс ЗРВ. Ведення, передачі м’яча з наступним кидком у кошик. **Виконати на оцінку** норматив на кількість влучних кидків у кошик зі штрафної лінії. Учбова гра. |  |
| 19. | **Оцінити** теоретичні знання з розділу «Баскетбол». Комплекс ЗРВ у парах. Ведення, передачі м’яча на обмеженому просторі - гра (2х2;3х3). Повторити вивчені кидки м’яча у кошик. Учбова гра. |  |
| 20. | ТБ.Комплекс ЗРВ для формування постави. **Оцінити** вміння використовувати вивчені технічні елементи володіння м'ячем та взаємодії гравців у грі. Учбова гра. |  |