**2 рік навчання 6 клас**

**Баскетбол Кількість уроків 20**

***Державні вимоги до рівня загальноосвітньої***

***підготовки учнів.***

**Учень:**

* ***називає*** способи покарання за порушення правил гри;
* ***характеризує****:* історію розвитку баскетболу в Україні;
* ***пояснює*** методику організації самостійних занять баскетболом;
* ***обґрунтовує*** особливості харчування баскетболіста;
* ***наводить приклади*** негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті;

***виконує*:** вправи на місці та в русі; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості;

*- пересування:* чергування різних видів ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів; пробігання повторних відрізків (5- 15 м), прискорення з м'ячем; «човниковий» біг 4х9м, способи пересування у нападі та захисті;

*- кидки* однією(двома) рукою зверху в русі (з двох кроків), кидки двома руками від голови; кидки однією рукою з місця з відскоком від щита та в кошик, штрафний кидок, «добивання» м'яча після невдалого кидка;

***застосовує:*** ловлення тапередачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою від плеча в парах, трійках; серійні стрибки поштовхом однією і двома ногами з дотиком до предметів, розташованих на різній висоті; вивчені способи пересування в поєднанні з фінтами, фінти на передачу м’яча; технічні прийоми нападу та захисту у взаємодії з партнерами під час гри;

***здійснює:*** ведення м'яча без зорового контролю зі зміною висоти відскоку та напряму руху; ведення м'яча правою або лівою рукою з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ігрові вправи та естафети з веденням м'яча; вибір ігрового моменту та способу ведення м'яча, вибір місця для ігрових дій; вибір способу та ігрового моменту для виконання кидка м'яча в кошик; підбір м'яча, що відскочив від щита, вибір позиції в залежності від місця розташування нападника на майданчику; вибір місця під час підбирання м'яча, що відскочив від щита; вибір ігрового моменту для перехоплення, підбирання, виривання та вибивання м'яча; вибір ігрового моменту для накривання та відбивання м'яча під час виконання кидка в кошик; вибір способу протидії проходу нападаючого під щит із веденням;

***дотримується правил:*** естафет, рухливих ігор та навчальних ігор у баскетбол; техніки безпеки під час занять баскетболом.

**Контрольні навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень** | | | |
| 6 кидків м’яча у кошик однією рукою зверху, двома руками від голови (дів), стоячи збоку на відстані 3м від щита, кількість влучень:  хлопці  дівчата | початковий | середній | достатній | високий |
| жодного влучного кидка | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 10 передач м’яча (на місці) у парах на відстані 4м одним із вивчених способів:  хлопці  дівчата | Жодної правильно виконаної передачі | 3  1 | 5  2 | 8  5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Зміст навчального матеріалу | Дата |
|  | Теорія: «Історія розвитку баскетболу в Україні. Правила гри в міні-баскетбол. ТБ.» Пересування в основній стійці приставним кроком правим, лівим боком, спиною вперед. Комплекс вправ РГГ. Школа м'яча. Передача м'яча двома руками від грудей, однією від плеча на місці та з кроком уперед. Зупинка на передачу м'яча. Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою з різних вихідних положень, з різною висотою відскоку м'яча від підлоги та у русі. Рухливі ігри. |  |
|  | ТБ. Пересування в стійці баскетболіста, прискорення, зупинки, повороти. Комплекс вправ РГГ. Школа м'яча. Зупинка стрибком на м'яч, що відскочив від підлоги та на передачу. Виривання м'яча (праця у парах). Передачі м'яча двома та однією руками з кроком уперед та в русі. Ведення м'яча правою та лівою руками на місці без зорового контролю, з різною висотою відскоку м'яча. Кидки (на техніку) двома руками від грудей біля стіни чи з партнером, кидки у кошик двома або однією рукою під різним кутом до щита. Рухливі ігри. |  |
|  | ТБ. Теорія: «Взаємодія гравців на майданчику»- р/гра «Рибак та рибки» або інша. Пересування в стійці баскетболіста, прискорення, зупинки, повороти. . Зупинка стрибком та подвійним кроком без м'яча за зоровим сигналом. Комплекс вправ РГГ. Школа м'яча. Ведення на місці та у русі без зорового контролю м'яча. Виривання та вибивання м'яча. Передача м'яча двома та однією рукою на місці та у русі. Імітація кидка у кошик двома руками від грудей біля стіни чи з партнером. Подвійний крок – імітація. Кидок м’яча у кошик після подвійного кроку. Рухливі ігри. |  |
|  | Теорія: «Способи покарання за порушення правил гри». ТБ. Пересування в стійці баскетболіста. Зупинка стрибком та у два кроки без м'яча та під час бігу. Комплекс ЗРВ. Школа м'яча Ведення м'яча у русі. Передачі м’яча двома та однією руками у русі кроком. Імітація кидка у кошик двома руками від плеча біля стіни чи з партнером. Кидки м’яча у кошик двома руками від грудей. Вибивання, виривання м'яча. Учбова гра або рухлива гра: “Боротьба за м'яч”. |  |
|  | ТБ. Пересування в стійці баскетболіста врізнобіч. Зупинка стрибком та у два кроком на м'яч, що відскочив від підлоги. Комплекс ЗРВ. Школа м'яча. Передача двома та однією руками в русі кроком. Ведення м'яча правою та лівою рукою у русі. Імітація кидка у кошик однією рукою від плеча у стрибку біля стіни чи з партнером. Кидок у кошик двома руками від грудей та голови (S=2 м) під різним кутом до щита. Учбова гра. |  |
|  | Теорія:«Особливості харчування баскетболіста». ТБ. Пересування, прискорення, зупинки, повороти. Зупинка стрибком та у два кроки після ведення м’яча. Комплекс ЗРВ. Школа м’яча. Ведення м’яча зі зміною напрямку, висоти відскоку м’яча, швидкості. Передача м’яча правою та лівою рукою від плеча. Подвійний крок – імітація без м’яча. Кидок м’яча у кошик після подвійного кроку. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування врізнобіч. Біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Комплекс ЗРВ з предметом. Школа м’яча. Ведення м’яча зі зміною напрямку та швидкості – передача м’яча. Кидки в кошик однією та двома руками з відскоком від щита. Вибір місця для підбирання м'яча, що відскочив від щита, добивання м’яча. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
|  | ТБ. Теорія: «Негативний вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті». Пересування в основній стійці баскетболіста. Біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом. Комплекс ЗРВ з предметом. Школа м’яча. Передача м’яча у русі. Ведення м’яча зі зміною висоти відскоку на місці та у русі. Зупинка після ведення м’яча. Відбір м’яча. Кидки в кошик після подвійного кроку. Штрафні кидки. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування в основній стійці баскетболіста 1х1. Комплекс ЗРВ з предметом. Школа м’яча. Ведення та передача м’яча на місці та у русі. Подвійний крок. Кидок м’яча у кошик після подвійного кроку. Фінт на передачу – передача у протилежну сторону. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування в основній стійці баскетболіста 1х1. Комплекс ЗРВ у парах. Відволікальні дії гравця для виходу до м’яча - гра. Ловлення м’яча з різною амплітудою польоту. Ведення м’яча зі зміною швидкості та напряму руху. Подвійний крок. Кидки м’яча у кошик однією та двома руками під різним кутом до кошика. Підбір та перехоплення м’яча. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування: прискорення, зупинки, повороти. Комплекс ЗРВ у парах. Школа м’яча. Вправа: ведення – зупинка – передача м’яча партнеру – у трійках або у зустрічному русі. Штрафні кидки. Рухливі ігри з утриманням гравця та виходом на вільне місце, з використанням відволікальних дій - фінтів. |  |
|  | Теорія:«Методика організації самостійних занять баскетболом». ТБ. Пересування: зміна напрямку за зоровим сигналом. Комплекс ЗРВ у парах. Передача м’яча у русі. Виконання вивчених технічних елементів у зустрічному русі. Штрафні кидки. Дії гравця у захисті. Вихід на вільне місце – в ігровій формі. |  |
|  | ТБ. Пересування в основній стійці гравця 1х1. Комплекс ЗРВ у парах. Школа м’яча. Ведення - передача м’яча у русі. Вибивання та виривання м’яча. Боротьба за м’яч. Підбір м’яча, який відскочив від щита. Кидок м’яча після подвійного кроку. Штрафні кидки. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування в основній стійці баскетболіста 1х1, використання відволікальних дій. Комплекс ЗРВ. Передача м’яча у русі однією та двома руками. Ведення м’яча зі зміною напрямку, швидкості та висоти відскоку м’яча (у вигляді гри). Стрибки поштовхом двох і однією ногою з торканням предметів, які розташовані на різній висоті. Кидки м’яча у кошик з відскоком від щита. Штрафні кидки. Взаємодія гравців у нападі та захисті. Учбова гра. |  |
|  | Т.Б. Пересування врізнобіч із захисником. Комплекс ЗРВ. Фінти. Школа м’яча. Вправа: ведення м’яча – зупинка – повороти – передача. **Виконати на оцінку к.н. -** 6 кидків м’яча у кошик однією(двома) рукою від плеча, стоячи збоку від щита. Рухлива чи учбова гра. Взаємодія гравців. |  |
|  | ТБ. Пересування в стійці баскетболіста. Зупинка стрибком та подвійним кроком. Комплекс ЗРВ. Виривання та вибивання м'яча. **Виконати на оцінку** техніку передачі м'яча. Ведення м'яча у русі. Кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча. Стрибки поштовхом двох і однією ногою з торканням предметів, які розташовані на різній висоті. Кидок м'яча у кошик після ведення. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування в стійці баскетболіста. Комплекс ЗРВ. **Оцінити** техніку зупинки стрибком та подвійним кроком. Передача м'яча двома та однією руками у зустрічному русі. Ведення м'яча на місці без зорового контролю та у русі зі зміною напрямку руху (по колу, по дугах, тощо). Стрибки поштовхом двох і однією ногою з торканням предметів, які розташовані на різній висоті Кидки у кошик двома та однією руками з місця та після ведення. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування, зупинка гравців за зоровим сигналом. Комплекс ЗРВ з предметом.. Школа м'яча. **Виконати на** **оцінку** техніку ведення м'яча (кроком) зі зміною напрямку та бігом по прямій. Кидок м'яча однією рукою збоку від щита зі стрибком та після подвійного кроку. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування – гра. Комплекс ЗРВ з предметом. Школа м’яча. Передачі у зустрічному русі. Ведення м'яча по дугах та по колу. Стрибки поштовхом двох і однією ногою з торканням предметів, які розташовані на різній висоті. Кидок м'яча у кошик після ведення. Учбова гра. |  |
|  | ТБ. Пересування – гра. Комплекс ЗРВ з предметом. **Оцінити вміння** використовувати вивчені технічні елементи володіння м'ячем у грі. Учбова гра. |  |