**4 рік навчання 8 клас**

##### **Баскетбол Кількість уроків – 20**

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

**Учень:**

* ***характеризує*** спеціальну фізичну підготовку баскетболіста***;***
* ***пояснює*** значення занять фізичною культурою і спортом для підтримання розумової працездатності;
* ***виконує:*** загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів на місці та у русі; різновиди перешикування, прискорення на 5 - 20м з різних вихідних положень, «човниковий біг», серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з дотиком предметів, які розташовані на різній висоті; вправи з обтяженнями, набивними м’ячами; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами у нападі і захисту; асинхронне ведення м’яча без зорового контролю; обведення суперника; кидки м‘яча однією рукою зверху у стрибку, двома руками зверху (дівчата)з місця та у русі, з опором захисника; штрафний кидок; естафети; рухливі ігри;
* ***здійснює:*** накривання м’яча, боротьбу за м’яч, що відскочив від щита; боротьбу за м’яч після невлучного кидка;
* ***володіє*** методами контролю за розвитком швидкісно-силових якостей;
* ***дотримується правил* :** рухливих та навчальних ігор у баскетбол; техніки безпеки під час гри у баскетбол;
* ***виконує*** на оцінку: контрольно-навчальні нормативи івимоги 4 року вивчення.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| 6 кидків м’яча однією рукою зверху на відстані 3м від щита:  хлопці  6 кидків двома руками зверху на відстані 3 м від щита:  дівчата | жодного влучення  жодного влучення | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 6 штрафних кидків:  хлопці  дівчата | жодного влучення | 1  1 | 2  2 | 4  3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** |
| 1. | Теорія: «Значення занять фізичною культурою і спортом для підтримання розумової працездатності». ТБ. Повторити пересування гравця в нападі та захисті(зупинки, повороти, прискорення). Комплекс РГГ., ЗРВ. Школа м'яча. Повторити техніку вивчених передач м’яча. Повторити зупинку на передачу м'яча, з наступним переходом на ведення або передачу м’яча партнеру. Асинхронне ведення м'яча(в ігровій формі). Штрафні кидки-змагальний метод. Рухливі ігри. |  |
| 2 | ТБ. Поєднання різних способів пересування (зупинок, поворотів, прискорень) із виконанням технічних прийомів. Комплекс РГГ., ЗРВ. Школа м'яча. Передача та ловлення м’яча однією рукою від плеча в умовах напівактивного опору захисника. Виривання, укривання м’яча, вибивання м’яча (праця у парах). Ведення м'яча правою та лівою руками на місці та у русі без зорового контролю з різною висотою відскоку м'яча. Повторити кидки, вивчені у попередньому році. Рухливі ігри, з використанням технічних елементів баскетболу. |  |
| 3 | ТБ. Теорія: «Засоби запобігання втоми та перевтоми». Пересування баскетболіста у нападі та захисті (робота ніг) у поєднанні з виконанням технічних прийомів. Комплекс РГГ., ЗРВ. Школа м'яча. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю. Виривання та вибивання м'яча. Повторити передачу м'яча двома та однією рукою від плеча, двома руками з відскоком від підлоги з активним та напівактивним захисником. **Вчити** ловінню та передачі м’яча у стрибку. Повторити кидки однією рукою зверху в русі після двох або одного кроків. Рухливі ігри. |  |
| 4 | ТБ. Поєднання різних способів пересування з виконанням технічних елементів. Комплекс РГГ., ЗРВ. Школа м'яча. **Закріпити** техніку ловлення та передачі м’яча у стрибку. Ведення з переводом м’яча перед собою та з поворотом, з напівактивним захистом(1х1). Вибивання м'яча. Передачі м’яча двома та однією руками у русі з напівактивним захисником (2х1;3х2). Перехоплення м’яча. Кидки м’яча однією рукою зверху у русі після двох або одного кроку. Боротьба під щитом за м’яч. Учбова або рухлива гра: “Боротьба за м'яч”. |  |
| 5 | ТБ. Теорія: «Спеціальна фізична підготовка баскетболіста». Пересування баскетболіста в нападі та захисті(1х1;2х2, вихід на вільне місце). Комплекс ЗРВ у русі. Ведення м'яча без зорового контролю з активним (напівактивним) захисником. Школа м'яча. **Повторити** техніку: ловлення та передачі м’яча у стрибку; передач, які вивчалися раніше, з опором захисника. **Вчити** техніці кидку м’яча у стрибку з опором захисника. Кидки м’яча в кошик в русі після виконання фінту на передачу. Учбова гра. |  |
| 6 | Т.Б. Комплекс ЗРВ у русі. Школа м’яча. Повторити передачі, ведення м’яча в ігровій ситуації 1х1;2х2. Передача м’яча в русі зі зміною місця («мала вісімка»). **Закріпити** техніку кидка м’яча у стрибку з опором захисника. Штрафні кидки. Заволодіння м’ячем: боротьба за м’яч під щитом, блокування гравця під час боротьби за м’яч, що відскочив від щита. Учбова гра. |  |
| 7 | ТБ. Переміщення врізнобіч, з використанням прискорень, зупинок, поворотів, відволікальних дій – гра. Комплекс ЗРВ у русі. Школа м’яча. Стрибки поштовхом двох та однією ногами з торканням предметів, які розташовані на різній висоті. Ведення м’яча зі зміною напрямку та швидкості (1х1;2х2 та 3х3 - з використанням «вісімки»). Передачі м’яча в умовах опору (2х2,3х3 або у зустрічному русі). Кидки м’яча в русі, у стрибку з опором. Штрафні кидки. Рухливі ігри з елементами баскетболу або учбова гра. |  |
| 8 | ТБ. Теорія: «Методи контролю за розвитком швидкісно-силових якостей». Комплекс ЗРВ у русі. Школа м’яча. Передача м’яча у русі з опором. Обігравання 2х2; 3х3; Кидки м’яча у кошик в русі; у стрибку з опором(накривання м’яча). Кидки м’яча з середньої відстані. Ігрові вправи: **вчити** вибору місця гравців різних амплуа, взаємодії з центровим гравцем (3х3;4х4;5х5). Рухливі ігри або учбова гра з використанням вивчених технічних та тактичних прийомів. |  |
| 9 | ТБ. Комплекс ЗРВ у русі. Школа м’яча. Чергування вивчених способів передач м’яча на точність та швидкість. **Вчити** накриванню м’яча під час кидка у русі(1х1). Кидки з середньої відстані. Штрафні кидки (на точність, на швидкість). Рухливі ігри або учбова гра. **Закріпити** навички вибору місця на майданчику гравців різних амплуа, взаємодії з центровим гравцем. (3х3;4х4;5х5). |  |
| 10 | ТБ. Комплекс ЗРВ та вправ з набивним м’ячем. Школа м’яча (вправи для розвитку спритності у володінні м’ячем). Передачі м’яча на швидкість та точність з опором у русі**. Закріпити** навички накривання м’яча під час кидка у русі(1х1). Кидки у стрибку. Взаємодія гравців(2х2) з використанням кидка у стрибку. Ігрова вправа: повторити навички вибору місця на майданчику гравців різних амплуа, взаємодії з центровим гравцем. Рухливі ігри або учбова гра. |  |
| 11 | ТБ. . Комплекс ЗРВ та вправ з набивним м’ячем. Передачі м’яча у русі з опором (2х2;3х3). Взаємодії двох, трьох гравців, наведення на гравця (захисника), заслон. Повторити кидки м’яча у русі після фінтів на передачу та на кидок м’яча у кошик, навички накривання м’яча попереду та позаду під час кидка у русі (1х1). Штрафні кидки. Рухливі ігри з утриманням гравця та виходом на вільне місце. Гра в 3-х секундній зоні. Учбова гра. |  |
| 12 | ТБ. Поєднання різних способів пересувань із технічними прийомами в тактичних діях при активному опорі захисника. Комплекс ЗРВ та вправ з набивним м’ячем. Кидки м’яча в кошик після фінтів. Штрафні кидки(змагання). Дії гравця у захисті. Опіка центрового гравця. Вихід на вільне місце, взаємодії гравців, швидкий прорив – ігрові вправи. |  |
| 13 | ТБ. Комплекс ЗРВ та вправ з набивним м’ячем. Передача м’яча у русі, «вісімка» (3х2;3х3). Обігравання (2х2; 3х3;) Вибивання та виривання м’яча. Кидки м’яча в кошик з середньої та дальньої відстані. Штрафні кидки. Тактика нападу: взаємодії гравців біля середньої лінії майданчика. Відволікаючі дії гравця у нападі. Звільнення від опіки - заслони. Взаємодія гравців у захисті, організація підстрахування – ігрові вправи 3х3;4х4. Учбова гра. |  |
| 14 | ТБ. Пересування, робота ніг у захисті. Відволікаючі дії.(2х2). Комплекс ЗРВ та вправ з набивним м’ячем. Чергування вивчених способів передач м’яча на швидкість та точність в ігровій ситуації-гра на обмеженій площі без ведення м’яча. Кидки м’яча в русі та у стрибку з опором захисника. Накривання і відбивання м‘яча під час кидків та проходу під кільце. Тактичні взаємодії гравців в нападі та захисті. Учбова гра. |  |
| 15 | ТБ. Теорія. Пересування, взаємодії гравців в нападі та захисті (2х2;3х3;4х4 – ігрові вправи). Комплекс ЗРВ у русі. **Оцінити** **техніку** виконання вивчених передач м’яча. Кидки м’яча у кошик у русі, у стрибку (1х1;2х2). Тактичні дії у захисті: гра проти команди з одним центровим гравцем. Організація підстрахування. Навчальна гра. |  |
| 16 | ТБ. Теорія. Різновиди переміщень по майданчику. Комплекс ЗРВ у русі. Виривання та вибивання м'яча - ігрова форма роботи. **Оцінити** виконання контрольного нормативу зі штрафних кидків. Повторити вивчені види кидків м’яча в кошик. Гра 3х3, з використанням вивчених технічних елементів. Учбова гра. |  |
| 17 | ТБ. Теорія. Комплекс ЗРВ у парах з обтяженням. Ведення, передачі м'яча, обігравання захисника у зустрічному русі. **Оцінити** техніку виконання кидка у стрибку. Тактичні взаємодії гравців в нападі та захисті. Гра центрового гравця – взаємодії з партнерами. Учбова гра. |  |
| 18 | Теорія. Самостійна розминка. **Виконати на оцінку** норматив на кількість влучних кидків у кошик. Учбова гра. |  |
| 19 | **Оцінити** теоретичні знання з розділу «Баскетбол». Комплекс ЗРВ у парах. Ведення, передачі м’яча на обмеженому просторі (2х2;3х3). Повторити вивчені кидки м’яча у кошик. Учбова гра. |  |
| 20 | ТБ.Самостійна розминка. **Оцінити** вміння використовувати вивчені технічні елементи володіння м'ячем та взаємодії гравців у грі. Учбова гра. |  |