**План - график**

**прохождения учебного материала по баскетболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание материала** | | **Номер и дата занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. 3. Физическая подготовка баскетболиста. | х | х | х | х | х | х | х | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | Техника безопасности на занятиях  секции баскетбола | х | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). | х | х | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | 1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. |  |  |  | х |  |  | х |  | |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| ***Ловля и передача мяча***  а). Двумя руками от груди, на месте. б). Двумя руками от груди с шагом вперед. в). Двумя руками от груди в движении. |  |  |  |  | х |  |  | х | |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| г). Передача одной рукой от плеча. д). Передача одной рукой с шагом вперед. е). То же после ведения мяча. ж). Передача одной рукой с отскоком от пола. |  |  |  |  |  | х |  |  | | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 3. | | ***Ведение мяча:***  1. На месте. 2. В движении шагом. 3. В движении бегом.  4. То же с изменением направления и скорости. 5. То же с изменением высоты отскока. |  |  | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 4. | | ***Броски мяча:***  1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. 2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. |  |  |  |  | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | ***Индивидуальные действия.***  1.Защитные действия при опеке игрока без мяча. |  |  | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  |  |  |  | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | | 3. Перехват мяча. |  |  |  |  | х |  |  | х | |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 6. | | ***Групповые действие.***  1. Борьба за мяч после отскока от щита. 2. Быстрый прорыв. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | | ***Командные действия.***  1. Командные действия в защите. 2. Командные действия в нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | | ***Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями*** | х |  | х |  | х |  | х |  | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 1. | | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | х | х | х | х | х | х | х |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание материала** | | **Номер и дата занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | 4. Техническая подготовка баскетболиста.  5. Тактическая подготовка баскетболиста.  6. Психологическая подготовка баскетболиста. | х | х | х | х | х | х | х | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | Техника безопасности на занятиях  секции баскетбола | х | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | 1.2. Подвижные игры.  1.3. Эстафеты. | х | х | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. |  |  |  | х |  |  | х |  | |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| ***Ловля и передача мяча***  2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола. 2.9. Передача одной рукой снизу от пола. |  |  |  |  | х |  |  | х | |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 2.10. То же в движении. 2.11. Ловля мяча после полуотскока. |  |  |  |  |  | х |  |  | | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 3. | | ***Ведение мяча:***  3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте. 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении. 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. |  |  | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 4. | | ***Броски мяча:***  4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 4.9. В прыжке одной рукой с места. 4.10. Штрафной. |  |  |  |  | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | ***Индивидуальные действия.***  1.Защитные действия при опеке игрока без мяча. |  |  | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  |  |  |  | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | | 3. Перехват мяча. |  |  |  |  | х |  |  | х | |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 6. | | ***Групповые действие.***  1. Борьба за мяч после отскока от щита. 2. Быстрый прорыв. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | | ***Командные действия.***  1. Командные действия в защите. 2. Командные действия в нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | | ***Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями*** | х |  | х |  | х |  | х |  | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 1. | | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | х | х | х | х | х | х | х |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание материала** | | **Номер и дата занятия** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | 7. Соревновательная деятельность баскетболиста.  8. Организация и проведение соревнований по баскетболу. | х | х | х | х | х | х | х | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | Техника безопасности на занятиях  секции баскетбола | х | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | 1.4. Полосы препятствий. 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). | х | х | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | | 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. |  |  |  | х |  |  | х |  | |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| ***Ловля и передача мяча***  2.12. Ловля высоко летящего мяча. 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. |  |  |  |  | х |  |  | х | |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 2.14. Ловля катящегося мяча в движении. |  |  |  |  |  | х |  |  | | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 3. | | ***Ведение мяча:***  3.3. В движении бегом.  3.4. То же с изменением направления и скорости. 3.5. То же с изменением высоты отскока. |  |  | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 4. | | ***Броски мяча:***  4.11. Двумя руками снизу в движении. 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 4.13. В прыжке со средней дистанции. |  |  |  |  | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | ***Индивидуальные действия.***  1.Защитные действия при опеке игрока без мяча. |  |  | х | х | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  |  |  |  | х | х | х | х | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | | 3. Перехват мяча. |  |  |  |  | х |  |  | х | |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 6. | | ***Групповые действие.***  1. Борьба за мяч после отскока от щита. 2. Быстрый прорыв. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | | ***Командные действия.***  1. Командные действия в защите. 2. Командные действия в нападении. |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | | ***Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями*** | х |  | х |  | х |  | х |  | | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 1. | | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | х | х | х | х | х | х | х |