

«Келісілген»/ «Согласовано»
«Зеренді ауданы бойынша
білім беру бөлімі» ММ басшысы
Нурова Д.Ш.

«Бекітемін»/ «Утверждаю»
Мектеп директоры
«Исаковка а. ЖОББМ»КММ
Байсеитова Г.С.



Тақырыптық-күнтізбелік жоспар
Календарно-тематический план секции
«Баскетбол»
(8-10 классы)

Жетекшісі: Конкин Ю. В.

«Ақмола облысы білім басқармасының Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі
Исаковка ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

2022-2023 оқу жылы

к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные взаимодействия в нападении и защите.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому.

Цели программы

1. Содействовать укреплению здоровья детей.
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи программы :

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
2. Совершенствование функциональных возможностей организма;
3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. Обучение основным элементам игры в баскетбол.

**Тематическое планирование по баскетболу 3 часа в неделю
2021-2022 уч. год**

№ п/п	Тема	Сроки проведения	Кол-во часов	Примечание
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство.		1	
2	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5х5		1	
3	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2х2, 3х3, 4х4		1	
4	ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5х5		1	
5	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскокивающим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5х5		1	
6	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5х5		1	
7	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра		1	
8	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30. Футбол.		1	
9	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза		1	
10	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5		1	
11	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.		1	
12	Кросс 40 мин. Волейбол.		1	

13	Персональная защита. Нападения 2x2, 3x3, 4x4		1
14	Тактика нападения. Учебная игра 5x5		1
15	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5x5		1
16	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра		1
17	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5x5		1
18	Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами		1
19	Тактика нападения. Учебная игра 5x5		1
20	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5x5		1
21	Тактика нападения. Учебная игра		1
22	Совершенствование нападения и защиты		1
23	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2x8 поднятие штанги 2x20, присед. 2x50. Футбол.		1
24	Совершенствование технических заданий.		1
25	Зонная игра 2x2, 3x3, 5x5		1
26	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5x5		1
27	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5x5		1
28	Соревновательная тренировка 2г. 40 мин.		1
29	Совершенствование тактики в учебной игре 5x5		1
30	Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол.		1
31	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5x5		1
32	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.		1
33	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180° и 360°, задания на ускорения с мячами. Учебная игра.		1

34	Учебная игра 2x2, 3x4, 3x5			1
35	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.		1	
36	Тактическая игра. ОФП.			1
37	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5x5			1
38	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5x5			1
39	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5x5			1
40	Футбол 2т. 40 мин.			1
41	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5x5			1
42	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5			1
43	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5			1
44	Кросс 3000 метров			1
45	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость.			1
46	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.			1
47	Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5			1
48	Тактические игры. ОФП.			1
49	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила судейства. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, остановки.			1
50	Мини-баскетбол			1
51	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение.			1
52	Соревнования			1

53	Соревнования			1
54	Игровая тренировка. СФП.			1
55	Игровая тренировка. СФП.			1
56	Игровая тренировка. СФП.			1
57	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения			1
58	Передачи по диагонали. Учебная игра.			1
59	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5			1
60	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5			1
61	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5			1
62	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5			1
63	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5			1
64	Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5			1
65	Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения.			1
66	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка.			1
67	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения.			1
68	СФП.			1
69	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра 5x5			1

70	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5		1	
71	ОФП. Кросс 1000м. Прыжки		1	
72	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5x5		1	
73	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра		1	
74	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5		1	
75	Игра с мячом по сигналу, ведение с указанием изменения направления. Передачи. Учебная игра 5x5		1	
76	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5		1	
77	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5		1	
78	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5		1	
79	ОФП. Персональная защита. Учебная игра		1	
80	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра		1	
81	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу		1	
82	Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5		1	
83	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5		1	
84	ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5x5		1	
85	ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей		1	
86	Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5x5		1	
87	Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5x5		1	

88	Передачи в тройках, ведение по кругу. Броски. Учебная игра 3x2, 5x5		1	
89	Соревновательная тренировка		1	
90	Ведение, остановка, броски и съем мяча. Учебная игра 2x2, 3x2, 5x5		1	
91	ОФП. Подтягивание, поднимание штанги. Приседание 50 раз 2 подхода		1	
92	Соревновательная тренировка 2т по 40 мин.		1	
93	Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите. Учебная игра 5x5		1	
94	ОФП. Кросс 1000м. Эстафетный бег 4x100м. Учебная игра 5x5		1	
95	Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом. Учебная игра 5x5		1	
96	Кросс 1000м. по пересеченной местности. Футбол.		1	
97	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5		1	
98	СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи		1	
99	Передачи из-за головы от плеча одной рукой. Учебная игра		1	
100	Тактическое занятие. Перемещение игроков		1	
101	ОФП. Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость		1	
102	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м		1	
	ИТОГО:		102	