

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 100
имени вице-адмирала, Героя Советского Союза В.Г. Старикова»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №100»
Протокол № 11 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МБОУ «СОШ №100»
Приказ № 288-од от 30.08.2023 года
Директор  Б.В. Помыткин



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 100
имени вице-адмирала, Героя Советского Союза В.Г. Старикова»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 100
имени вице-адмирала, Героя Советского Союза В.Г. Старикова»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №100»
Протокол № 11 от 30.08.2023 года

02-10

Баскетбол

Ижевск, 2023 год

Содержание

Теоретическая подготовка – 4 часов.

Баскетбол в России.

История баскетбола в Ижевске. Знакомство с баскетбольным клубом «Купол-Родники». Известные баскетболисты УР. Первый мастер спорта СССР из Удмуртии Анатолий Котельников.

Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Гигиенические и практические требования к одежде, обуви, причёске и аксессуарам для занятий баскетболом.

Техническая подготовка – 30 часов.

Основные теоретические понятия базовой техники.

Степ, шаффл, спринт, пивот и слайд. Основная стойка баскетболиста (бросковая, параллельная и диагональная). Положение рук нападающего во время дриблинга, во время передачи. Положение рук защитника при опеке нападающего. Пассивная защита. Соблюдение дистанции в защите и нападении. Понятие «ловушки» и «бабочки». Понятие «карман для дриблинга» и «бросковый карман», «бросковая вилочка», «бросковая рука», «сильная» и «слабая рука», «бросковое плечо» и «бросковый локоть». Удержание руки «на броске». Правило указательного пальца при броске и передаче. Положение локтей при передаче от груди. Положение локтей при броске. Положение таза и спины в защитной стойке, в нападении без мяча и с мячом. Разметка под кольцом и её значения (дуга внутри, которой не фиксируются фолы и столкновения). Понятие угла при броске в «квадрат».

Планируемые результаты первого года обучения

Учащиеся должны знать:

- основные правила игры и виды нарушений,
- правила составления комплекса упражнений для разминки,
- правила личной гигиены,
- основные составляющие режима дня спортсмена,
- значение двигательной активности в жизни человека,
- правила игры в подвижные игры с элементами баскетбола,

Уметь:

- сотрудничать в команде,
- проявлять терпение и дружелюбие в игре,
- играть в подвижные игры с элементами баскетбола,

Учащиеся должны иметь навыки:

личной гигиены, правильного, рационального питания.

Учебно-тематический план

№ раздела/ темы	Наименование типов подготовки и тем	Всего часов
1.1	Инструктаж по ТБ (правила поведения в раздевалке, спортзале; безопасное использование спорт-инвентаря).	1
1.3	Интерактивная беседа. Детям о понятии допинга в баскетболе.	1
1.4	Физ.культура и спорт – разные. Что такое участие и результат.	1
1.5	Разговор о правильном питании юного спортсмена.	1
4.1	Параллельная стойка нападающего. Правило равновесия и позиции стоп.	5
4.2	Диагональная стойка нападающего. Правило укрывания мяча от защитника.	5
4.3	Низкий, средний и высокий дриблинг в параллельной стойке. Правило «слабой» руки (для левши «слабая» рука правая, для правши – левая). Работа локтя и пальцев ведущей руки.	5
4.4	Низкий, средний и высокий дриблинг в параллельной стойке на месте.	5
4.5	Низкий, средний и высокий дриблинг с работой ног в параллельной стойке (дриблинг и одновременный стэп, дриблинг и шаффл).	5
4.6	Низкий, средний и высокий дриблинг с работой ног в диагональной стойке (дриблинг и одновременный стэп, дриблинг и шаффл).	5