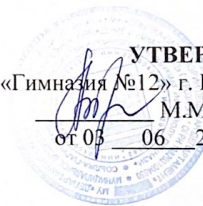




Департамент образования Мэрии г. Грозного
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 12» ГОРОДА ГРОЗНОГО
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 12» г. Грозного)

Сольжа-Галин Мэрин дешаран Департамент
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРДЕШАРАН ХЪУКМАТ
СОЛЖА-ГАЛИН №12 ЙОЛУ ГИМНАЗИ
(Сольжа-Галин МБЙХЪ №12 ЙОЛУ ГИМНАЗИ)

Директор МБОУ «Гимназия №12» г. Грозного
от 05 06 2024 года



УТВЕРЖДАЮ

М.М. Абаева

ПЛАН РАБОТЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

№ п/п	Количество часов	Дата планируе- мого проведени- я занятий	Дата фактичес- кого проведе- ния занятий	Форма занятия	Наименование мероприятия	Место проведения	Форма контроля
1	3	22.07.24г.		Теория	Основы баскетбола: – Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития; – Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств; – Характеристика основных приёмов игры в баскетбол; – Правила подбора одежды для занятий баскетболом; – Основные правила игры в баскетбол; – Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	МБОУ «Гимназия №12»	собесед., опрос
2	3	23.07.24г.		Практика	Освоение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек: – Стойка игрока; – Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; – Остановка двумя шагами и прыжком; – Повороты без мяча и с мячом; – Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты, ускорения).		Текущий
3	3	24.07.24г.		Практика	Освоение техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: – на месте; – в движении; – с изменением направления и скорости; – ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.		Текущий

4	3	25.07.24г.		Практика	Освоение техники ловли и передачи мяча: – Ловля мяча на месте; – Ловля мяча в движении; – Ловля мяча после отскока от пола; – Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; – Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением в парах.		Текущий
5	3	26.07.24г.		Практика	Освоение техники бросков мяча в корзину: – двумя руками от груди; – броски мяча одной рукой от плеча с места; – исполнение двух шагов для броска; – броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.		Текущий
6	3	27.07.24г.		Практика	Освоение техники нападения и защиты в баскетболе: – Выход для получения мяча на свободное место; – Обманный выход для отвлечения защитника; – Розыгрыш мяча короткими передачами; – Атака кольца; – «Передай мяч и выходи»; – Индивидуальная техника защиты; – Вырывание и выбивание; – Перехват мяча; – Противодействие получению мяча; – Противодействие выходу на свободное место.		Текущий
7	3	29.07.24г.		Практика	Совершенствование техники перемещений, владения мячом: Комбинации из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок: – ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; – ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; – ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3,60 м.		оценка уровня физподгот.

8	3	30.07.24г.		Практика	Совершенствование техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: – Ведения мяча, штрафные броски. – Ведение мяча в парах; освобождение от заслонов; перехваты мяча; – Учебная игра.		оценка физподгот техники двигат. деят.
9	3	31.07.24г.		Практика	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: – Техника передач двумя руками в движении; – Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, передача мяча в движении, нападение двумя центрами и их взаимодействие; – Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»; – Учебная игра.		оценка физподгот техники двигат. деят
10	3	01.08.24г.		Практика	Совершенствование техники бросков мяча в корзину: – Штрафные броски; – Броски в движении с двух сторон; – Техника броска после ведения мяча исполнение двух шагов для броска; – Передачи в движении – упражнения; борьба за мяч, отскочившего от щита. – Добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. – Учебная игра.		оценка физподгот техники двигат. деят
11	3	02.08.24г.		Практика	Совершенствование техники нападения защиты в баскетболе: – Техника атаки одного нападающего против одного защитника; – Техника атаки двух нападающих против одного защитника; – Техника передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; нападение через центрального игрока; – Выбивания мяча при ведении, выполнять изучаемый прием в парах; – Противодействие розыгрышу мяча;		оценка физподгот техники двигат. деят

					<ul style="list-style-type: none"> – Противодействие атаке кольца; – Подстраховка; – Система личной защиты; – Учебная игра. 		
12		03.08.24г.		Практика	Итоговое занятие: <ul style="list-style-type: none"> – Игра по упрощённым правилам баскетбол. – Игры и игровые задания, 3:3, 4:4, 5:5. – Распределения группы по командам, соревнования между командами. 		Текущий

Исполнитель:

Заместитель директора по воспитательной работе

Хабаева Хава Асхабовна

Номер телефона: 89679480128

E-mail: grozny-gymn-12@mail.ru