|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  з/п | Зміст | Дата | Підпис |
| 1 | Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 2 | Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 3 | Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різни швидкостями. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 4 | Удари по м'ячу ногою: удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 5 | Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 6 | Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стоп стегном та грудьми у русі. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 7 | Зупинки м'яча: зупинка підйомом м'яча, що опускається; зупинка м'яча в русі. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 8 | Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 9 | Відволікальні дії (фінти): фінти "відходом", "ударом", "зупинкою" в умова ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 10 | Відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперник спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 11 | Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 12 | Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. |  |  |
| 13 | Техніка гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 14 | Техніка гри воротаря: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 15 | Тактична підготовка: Тактика нападу:  Індивідуальні дії: маневрування на полі: "відкривання" для прийому м'яча. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 16 | Тактична підготовка: Тактика нападу: відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 17 | Тактична підготовка: Тактика нападу: уміння вибрати з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 18 | Тактична підготовка: Тактика нападу: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення, в залежності від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 19 | Тактична підготовка: взаємодія з партнерами під час організації атаки. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 20 | Тактична підготовка: Тактика нападу: правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 21 | Тактика захисту:Індивідуальні дії: вдосконалення "закривання", "перехоплення" та відбору м'яча. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 22 | Тактика захисту:Групові дії: створення чисельної переваги в обороні; уміння взаємодіяти в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 23 | Тактика захисту: організація і побудова "стінки". Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 24 | Тактика захисту: Тактика воротаря: уміння займати правильну позицію під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт; організація атаки під час введення м'яча у гру. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 25 | Основна стійка баскетболіста, Повороти на місці. Пересування у різний спосіб. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 26 | Ловіння м’яча обома руками на рівні грудей, Передачі м’яча обома руками від грудей, обома руками зверху, однією рукою від плеча. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 27 | Ловіння м’яча, що котиться. Передачі м’яча обома руками знизу, обома руками з відскоком від підлоги. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 28 | Передача м’яча однією рукою від плеча, однією рукою зверху, однією рукою знизу. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 29 | Пересування у захисній стійці. Виривання, вибивання та перехоплення м’яча. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 30 | Накривання м’яча спереду під час кидка у кошик. Штрафний кидок. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 31 | Кидки м’яча з місця обома руками від грудей, обома руками зверху. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 32 | Кидки м’яча з місця однією рукою від плеча, однією рукою зверху. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 33 | Кидки м’яча однією рукою зверху в русі. Штрафний кидок. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 34 | Кидки м’яча обома руками знизу в русі, однією рукою зверху в стрибку. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 35 | Ведення м’яча зі зміною висоти відскоку і швидкості пересування, обведення суперника зі зміною висоти відскоку та швидкості. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 36 | Ведення м’яча з асинхронним ритмом рухів руки з м’ячем і ніг, обведення суперника без зорового контролю. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 37 | Обманливі дії (фінт на ривок, фінт на кидок, фінт на прохід). Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 38 | Вибивання та перехоплення м’яча під час ведення. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 39 | Тактика нападу:Індивідуальні дії: вихід на вільне місце з метою отримання м’яча та атаки кошика суперника. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 40 | Тактика нападу :Командні дії :позиційний напад із застосуванням заслонів. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 41 | Тактика нападу :Індивідуальні дії обирання місця на майданчику для адекватної взаємодії з партнерами. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 42 | Тактика захисту :Індивідуальні дії :дії одного захисника проти двох нападаючих. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 43 | Тактика захисту :Індивідуальні дії :протидія виходу нападаючого на вільне місце для отримання м’яча. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 44 | Тактика захисту :Командні дії: щільна особиста система захисту. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 45 | Тактика захисту :Індивідуальні дії :протидія кидкам м’яча у кошик. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 46 | Техніка захисту : Індивідуальні дії Вибивання та перехоплення м’яча під час ведення. Навчальна двухстороння гра. |  |  |
| 47 | Тактика захисту :Індивідуальні дії :застосування вивчених захисних стійок і пересувань залежно від дій і розташування нападаючого. Навчальна двухстороння гра. |  |  |