

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«БАСКЕТБОЛ»**

(для 1-2,3-4 классов)

Срок реализации- 4 года

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

- Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана на основе:
- ✓ Письма Министерства образования и науки РФ № 08-176 от 28.10.2015 года «О рабочих программах учебных предметов»
  - ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - ✓ Письма Министерства образования и науки от 18 августа 2017 года № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»,
  - ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
  - ✓ Письмом Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 года № ВБ\_976/04»О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

В основе адаптированной программы – Программа занятий спортивной секции по баскетболу, рекомендованная Министерством образования РФ от 2004 года. (Автор: Водяникова И.А.).

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в школе необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В процессе изучения баскетбола у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты;
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Данная программа предоставляет собой вариант программы организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся начальной школы.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для обучающихся 7-10 лет.

**Объем программы:**

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.

### **1. *Оздоровительные задачи :***

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

### **2. *Образовательные задачи:***

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

### **3. *Воспитательные задачи:***

- формирование и развитие подростковых обществ и коллективов, Совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки,

повышения работоспособности и укрепления здоровья.

- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности

## **МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащиеся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Скакалки.
5. Гимнастические маты.
6. Мячи баскетбольные.
7. Гимнастическая стенка.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Межпредметными** результатами изучения курса «Баскетбол» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Личностными** результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не

создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Регулятивные УУД:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Коммуникативные УУД:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

## Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### **Общая физическая подготовка.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за

лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол,.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с

попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

### **Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

### **Тактика защиты.**

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

## **СИСТЕМА ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

### **Нормативы технической подготовки. 1 класс**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	3	3	12
4	2	2	10
3	1	1	8

### **Нормативы технической подготовки. 2 класс**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	14
4	3	2	12
3	2	1	10

### **Нормативы технической подготовки. 3 класс**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Передачи мяча в стену на скорость
5	4	3	16
4	3	2	14
3	2	1	12

### **Нормативы технической подготовки. 4 класс**

Оценка	Штрафные	Броски с	Передачи мяча
--------	----------	----------	---------------

	броски	дистанции	в стену на скорость
5	5	4	18
4	4	3	16
3	3	2	14

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### Нормативы технической подготовки. 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень высокий средний низкий		
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13
Прыжок в длину с места	143-150	128-142	119-127
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,8-6,0	6,1-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени		

### Нормативы технической подготовки. 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень высокий средний низкий		
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	13-15	8-12
Прыжок в длину с места	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0-6,2	6,3-6,7	6,8-7,0
Бег на 1000 м	Без учета времени		

### Нормативы технической подготовки. 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень высокий средний низкий		
	Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4
Прыжок в длину с места	150-160	131-149	120-130
Бег на 1000 м, мин	5,00	5,30	6,00
Бег на 30 м с	5,6-5,8	5,9-6,3	6,4-6,6

высокого старта, с			
--------------------	--	--	--

### Нормативы технической подготовки. 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень высокий средний низкий		
	Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4
Бег на 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0
Бег на 1000 м	4,30	5,00	5,30

### Тематическое планирование 1-2 класс

№	Тема занятия	теория	техника	тактика	форма проведения занятий
1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры	1			практическое занятие беседа
2	ОФП Стойка, передвижение игрока.		1		практическое занятие
3	ОФП Ведение на месте, передачи.		1		практическое занятие
4	Ведение движения шагом.		0,5	0,5	практическое занятие беседа
5	Ведение с изменением направления и скорости. , Передача от груди двумя руками.		1		практическое занятие

6	Ведение, Передача от груди в пол двумя руками.		1		практическое занятие
7	Ведение, Передача в колоннах.		1		практическое занятие
8	Ведение, Передача от груди в парах, на месте.		0,5	0,5	практическое занятие беседа
9	Ведение, Передача от груди двумя руками, в движении.		1		практическое занятие
10	Ведение, Передача от груди в пол двумя руками, в движении.		1		практическое занятие
11	Ведение, Передача от груди в пол двумя руками, в тройках.		1		практическое занятие
12	Ведение, обводка стоек.		1		практическое занятие
13	Работа над ведением. «Салки» с мячом.			1	практическое занятие
14	ОФП Защитные действия.			1	практическое занятие
15	Подвижные игры с мячом.		1		практическое занятие
16	Спортивные соревнования 3Х3		1		практическое занятие
17	Работа над ведением. Подвижные игры.	0,5		0,5	беседа. игра.
18	Ведение с изменением высоты отскока.		1		практическое занятие
19	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте			1	тест
20	Броски одной рукой в баскетбольный щит с места.			1	игра
21	Броски двумя руками снизу в движении.		1		практическое занятие
22	Вырывание мяча.		0,5	0,5	практическое занятие
23	Защитные действия при опеке игрока с мячом.		0,5	0,5	практическое занятие
24	Ловля катящегося мяча, стоя на			1	практическое

	месте.				занятие
25	Ведение правой и левой рукой поочередно на месте.		1		практическое занятие
26	Передачи после ведения.		1		практическое занятие
27	Скоростное ведение. Учебная игра.			1	практическое занятие
28	Передача одной рукой от плеча.			1	практическое занятие
29	ОФП Тактическая подготовка игра.			1	практическое занятие
30	Веселые старты « Школа мяча»			1	практическое занятие
31	Подведение итогов.			1	практическое занятие
32	Инструктаж по Т.Б. Правила игры			1	практическое занятие
33	ОФП Стойка, передвижение игрока.		1		практическое занятие
34	ОФП Ведение на месте, передачи.			1	практическое занятие

### Тематическое планирование 3-4 класс

История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	0,5		0,5	практическое занятие беседа
Техника передвижения приставными шагами.		1		практическое занятие
Передача мяча двумя руками от груди.		1		практическое занятие
Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	0,5		0,5	практическое занятие беседа
Техника передвижения при нападении		1		практическое занятие
Техника передвижения в защите.		1		практическое занятие

				занятие
Способы ловли мяча.		1		практическое занятие
Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	0,5	0,5		практическое занятие беседа
Бросок мяча двумя руками от груди.		1		практическое занятие
Взаимодействие трех игроков «треугольник».			1	практическое занятие
Техника ведения мяча.		1		практическое занятие
Ведение мяча с переводом на другую руку.		1		практическое занятие
Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			1	практическое занятие
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
Ловля двумя руками «низкого мяча».		1		практическое занятие
Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		1		практическое занятие
Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	0,5		0,5	беседа. игра.
Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1		практическое занятие
Контрольные испытания.			1	тест
Командные действия в нападении.			1	игра
Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1		практическое занятие
Многократное выполнение технических приемов.		0,5	0,5	практическое занятие
Взаимодействие через заслон. Учебная игра.		0,5	0,5	практическое занятие
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
Броски мяча в движении с двух шагов. Игровые задания 3/2,3/3.		1		практическое занятие
Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1		практическое занятие
Командные действия в нападении.			1	практическое

				занятие
Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			1	практическое занятие
Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.			1	практическое занятие
Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			1	практическое занятие
Индивидуальные действия при нападении.			1	практическое занятие
Индивидуальные действия в защите .			1	практическое занятие
Бросок мяча одной рукой от плеча.		1		практическое занятие
Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			1	практическое занятие

## Литература.

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
3. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
4. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
7. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.