

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени
дважды Героя Советского Союза Александра Ильича Родимцева»

Принята на заседании
педагогического совета
от «14» 06 2024г.
Протокол № 10

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 53 им. дважды
Героя Советского Союза А.И.Родимцева»
И.А. Степина.
Принято от «14» 06 2024 г. № 130



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
«Юный баскетболист»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Составитель:
учитель физической культуры
Апатина Елизавета Арьевна

г. Курск, 2024 г.

Содержание

№	Название раздела	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель Программы	5
1.3.	Задачи программы	5
1.4.	Планируемые результаты	6
1.5.	Содержание программы	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2	Учебный план	23
2.3	Оценочные материалы	24
2.4.	Формы аттестации	24
2.5.	Методические материалы	25
2.6.	Условия реализации программы	26
Раздел 3. Рабочая программа воспитания		27
Раздел 4. Календарный план воспитательной работы		29
Раздел 5. Список литературы		31
Раздел 6. Приложения		32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные и спортивные игры» разработана в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));
10. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
11. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».
12. Устав МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» от 13.09.2016 г.
13. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И.Родимцева» от 02.11.2023 № 250.
14. Воспитательная программа МБОУ «СОШ № 53 им. дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева» от 28.06.2023 № 138.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Занятия спортом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Программа готовит учащихся для сдачи нормативов ГТО соответствующей возрастной ступени.

Уровень освоения Программы: стартовый уровень.

Адресат Программы: программа предназначена для обучения детей среднего школьного возраста (12-15 лет).

Принцип набора в объединение свободный, независимо от национальной и религиозной принадлежности, социального

уровня.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, а также к уровню развития ребенка.

В группе обучения – 12-15 человек; Состав групп является постоянным. Формирование учебных групп, учащихся осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и подготовки, по возрастному признаку. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области» <https://p46.навигатор.дети> : зачисление в группы происходит в соответствии с возрастными нормами и представленным расписанием.

Объем и срок освоения Программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 144 часа. Полный объем обучения по программе составляет – 144 часа.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 учебных часа с перерывом 10 мин.

Форма обучения: очная, также возможно дистанционное занятие. Вспомогательные формы обучения: соревнования, товарищеские встречи, спортивные мероприятия, игра.

Язык обучения – русский

Формы проведения занятий: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, индивидуальная

Отличительные особенности программы: – программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. Реализация программы осуществляется на информационно – коммуникационной образовательной платформе «Сферум».

1.2. Цель

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

1.3. Задачи программы:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;

- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

1.4. Планируемые результаты

В ходе обучения по программе учащиеся освоят основные базовые навыки и тактические схемы игры в баскетбол.

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии баскетболом;
- упражнения на освоение навыков и развития координационных способностей;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основную разметку на баскетбольной площадке, основные правила игры в баскетбол, какие бывают нарушения правил, жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по баскетболу;
- способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять правила игры в баскетбол;
- уметь применять на практике основные правила безопасности при организации игры в баскетбол;
- ведение и остановка мяча;
- перехват мяча;
- техника владения мячом;
- техника движений в баскетболе;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу передачу

мяча одной рукой сбоку;

- выполнять приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол; Личностные:
- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям по баскетболу;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана. Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- наблюдение;
- проверка выполнения заданий;
- практическое выполнение приёмов;
- сдача контрольных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Итоговое занятие;
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год;

Итоги итоговой аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- в аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в соревнованиях и сохранности контингента учащихся за год.

Итоговое занятие проводится в форме открытого занятия учащихся, на которое приглашаются родители учащихся, педагогические работники и администрация учреждения.

1.5. Содержание Программы

1 Тема. Введение в образовательную программу (2 часа)

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

Беседа: О значении спорта в жизни человека. Баскетбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Программа обучения.

Опрос: Знания о баскетболе.

Теория: Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по баскетболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Практика: Входной контроль физической подготовки.

2 Тема. Общая физическая подготовка (40 часов)

Теоретические занятия:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в баскетболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

3 Тема. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Теоретические занятия:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся баскетболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с ведением мяча с последующим броском. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя броски по кольцу. Эстафеты с элементами акробатики.

4 Тема. Техническая подготовка (16 часов)

Теоретические занятия:

Понятие о технике баскетбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола.

Практические занятия:

Изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты). Приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой. Повышение качества выполнения каждого приёма. Повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча. Техника поворотам в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника ведения и передач в движении.

5 Тема. Тактическая подготовка (16 часов)

Теоретические занятия:

Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики баскетбола.

Практические занятия:

Упражнения для развития умения «видеть площадку». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков

образуют круг и передают друг другу два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Комбинация между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в нападении.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску мяча. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в защите.

6 Тема. Тестирование (8 часов)

Контрольное упражнение	Во зр ас т	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	11	12.2	12.4	1 1.9	12.2	1 1.5	1 1.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0

Челночный бег 30 м (3 х 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210

7 Тема. Участие в соревнованиях (30 часов)

Теоретические занятия:

Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практические занятия:

Контрольные игры и соревнования:

Баскетбол 1х1, 3х3, 5х5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

8 Тема. Итоговое занятие (2 часа)

Контрольные испытания:

- ведение мяча на скорость.
- броски мяча со средней и дальней дистанции с отклонением.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- броски мяча в баскетбольное кольцо на точность попадания.
- штрафные броски, обводка соперника.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Таблица 1

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1		Беседа	2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях	спортивный зал	устный опрос	
2		Комбинированное занятие	2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях	спортивный зал	Опрос	
3		Комбинированное занятие	2	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях	спортивный зал	тестирование.	
4		Комбинированное занятие	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	спортивный зал	выполнение практических заданий	
5		Комбинированное занятие	2	Техника передачи одной рукой от плеча	спортивный зал	тестирование.	
6		Комбинированное занятие	2	Передача двумя руками над головой	спортивный зал	Опрос	
7		Практическое занятие	2	Техника передач двумя руками в движении	спортивный зал	выполнение практических заданий	

8		Практическое занятие	2	Техника броска после ведения мяча	спортивный зал	выполнение практических заданий	
9		Комбинированное занятие	2	Техника поворотов в движении	спортивный зал	Опрос	
10		Комбинированное занятие	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	спортивный зал	выполнение практических заданий	
11		Комбинированное занятие	2	Техника броскам в движении после ловли мяча	спортивный зал	тестирование.	
12		Комбинированное занятие	2	Техника броскам в прыжке с места	спортивный зал	выполнение практических заданий	

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
13		Практическое занятие	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	спортивный зал	выполнение практических заданий	
14		Практическое занятие	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	спортивный зал	выполнение практических заданий	
15		Практическое занятие	2	Учет по технической подготовке	спортивный зал	выполнение практических заданий	
16		Практическое занятие	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	спортивный зал	выполнение практических заданий	

17		Практическое занятие	2	Техника ведения и передач в движении	спортивный зал	выполнение практических заданий	
18		Практическое занятие	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	спортивный зал	выполнение практических заданий	
19		Комбинированное занятие	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	спортивный зал	Опрос	
20		Практическое занятие	2	Техника отвлекающих действий на бросок	спортивный зал	выполнение практических заданий	
21		Практическое занятие	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	спортивный зал	выполнение практических заданий	
22		Практическое занятие	2	Техника выбивания мяча после ведения	спортивный зал	выполнение практических заданий	
23		Практическое занятие	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	спортивный зал	выполнение практических заданий	
24		Комбинированное занятие	2	Выбивания мяча при ведении	спортивный зал	Опрос	
25		Практическое занятие	2	Передачи одной рукой с поворотом	спортивный зал	выполнение практических заданий	

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
---	------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------	------------

26		Практическое занятие	2	Прием нормативов по технической подготовке	спортивный зал	выполнение практических заданий	
27		Практическое занятие	2	Передачи в движении в парах	спортивный зал	выполнение практических заданий	
28		Практическое занятие	2	Передачи в тройках в движении	спортивный зал	выполнение практических заданий	
29		Комбинированное занятие	2	Передачи в тройках в движении	спортивный зал	Опрос	
30		Практическое занятие	2	Передачи в движении	спортивный зал	выполнение практических заданий	
31		Практическое занятие	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	выполнение практических заданий	
32		Практическое занятие	2	Техника передач мяча	спортивный зал	выполнение практических заданий	
33		Практическое занятие	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	спортивный зал	выполнение практических заданий	
34		Практическое занятие	2	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	спортивный зал	выполнение практических заданий	
35		Практическое занятие	2	Итоговое занятие 1-е полугодие	спортивный зал	выполнение практических	

						заданий	
36		Комбинированное занятие	2	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	спортивный зал	Опрос	
37		Практическое занятие	2	Закрепление через центрального, заслоны	спортивный зал	выполнение практических заданий	
38		Практическое занятие	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	спортивный зал	выполнение практических	

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
						заданий	
39		Практическое занятие	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	спортивный зал	выполнение практических заданий	
40		Комплексное занятие	2	Прием нормативов по технической подготовке	спортивный зал	Опрос	
41		Практическое занятие	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	спортивный зал	выполнение практических заданий	
42		Практическое занятие	2	Комбинации при вбрасывании мяча изза боковой линии. Заслоны. Техника	спортивный зал	выполнение практических заданий	
43		Комбинированное занятие	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	спортивный зал	Опрос	

44		Практическое занятие	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	спортивный зал	выполнение практических заданий	
45		Практическое занятие	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	спортивный зал	выполнение практических заданий	
46		Комбинированное занятие	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	спортивный зал	Опрос	
47		Практическое занятие	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	спортивный зал	выполнение практических заданий	
48		Практическое занятие	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	спортивный зал	выполнение практических заданий	
49		Практическое занятие	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	спортивный зал	выполнение практических заданий	
50		Практическое занятие	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	спортивный зал	выполнение практических заданий	

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
51		Практическое занятие	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на	спортивный зал	выполнение практических	

				центрального игрока		заданий	
52		Практическое занятие	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	спортивный зал	выполнение практических заданий	
53		Практическое занятие	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	выполнение практических заданий	
54		Комбинированное занятие	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	Опрос	
55		Практическое занятие	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	спортивный зал	выполнение практических заданий	
56		Практическое занятие	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	спортивный зал	выполнение практических заданий	
57		Практическое занятие	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортивный зал	выполнение практических заданий	
58		Комбинированное занятие	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	спортивный зал	Опрос	
59		Практическое занятие	2	Закрепление пройденного материала	спортивный зал	выполнение практических заданий	
60		Практическое занятие	2	Закрепление пройденного материала	спортивный зал	выполнение практических заданий	

61		Практическое занятие	2	Техника ведения на максимальной скорости	спортивный зал	выполнение практических заданий	
62		Практическое занятие	2	Техника ведения на максимальной скорости	спортивный зал	выполнение практических заданий	
63		Практическое занятие	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	спортивный зал	выполнение практических заданий	
№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
64		Практическое занятие	2	Техника добивания мяча в корзину	спортивный зал	выполнение практических заданий	
65		Практическое занятие	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	спортивный зал	выполнение практических заданий	
66		Практическое занятие	2	Техника бросков и передач в движении	спортивный зал	выполнение практических заданий	
67		Практическое занятие	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	спортивный зал	выполнение практических заданий	
68		Практическое занятие	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	спортивный зал	выполнение практических заданий	
69		Практическое занятие	2	Броски в движении	спортивный зал	выполнение практических	

						заданий	
70		Практическое занятие	2	Соревнование. Игра	спортивный зал	выполнение практических заданий	
71		Практическое занятие	2	Соревнование. Игра	спортивный зал	выполнение практических заданий	
72		Практическое занятие	2	Итоговое занятие	спортивный зал	Итоговая аттестация. Опрос или тестирование	
Итого			144				

2.2. Учебный план

Таблица 2

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	2	2	0	Входной контроль: устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	40	8	32	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
3	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	16	4	12	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.

5	Тактическая подготовка	16	8	8	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6	Тестирование	8	2	6	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
7	Участие в соревнованиях	30	1	29	Игра. Соревнование.

2.3. Оценочные процедуры

- 1) Личные достижения обучающихся.
- 2) Спортивные соревнования.

2.4. Формы аттестации

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

«Подвижные игры», предполагает комплексный подход к оценке результатов, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов: личностных, метапредметных и предметных. Оценка личностных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов в их личностном развитии.

Основным объектом оценки личностных результатов служит:

- сформированность внутренней позиции учащегося;
- развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения;
- понимание границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремление к преодолению этого разрыва;

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающихся регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т.е. таких учебных действий, которые направлены на анализ своей познавательной активности и управление ею.

Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

К концу года у обучающихся должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Формы контроля:

- предварительный: проводится тестирование физических данных обучающихся;
- текущий: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – обучающиеся получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итоговый: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в учебной группе являются следующие критерии:

- А. уровень воспитанности обучающихся;
- В. микроклимат в детском коллективе;
- С. взаимодействие педагога дополнительного образования с родителями.

Также объективными показателями влияния образовательного процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения.

Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

- I. Мотивацию к образовательной деятельности.
- II. Отношения в коллективе.
- III. Уровень физической активности.
- IV. Организаторские способности обучающихся.
- V. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

2.5. Методическое обеспечение

Формы обучения: развивающие игры, беседы.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии: словесные, работа с информацией, методы примера, методы познавательной деятельности, методы эмоционального воздействия, стимулирования личностной значимости учения.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в

основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

В образовательном процессе используются следующие технологии:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов-упражнений.

2.6. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение программы.

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

- не менее 200 кв. м., иные требования к площади зала – не предъявляются;
- высота потолка – не ниже 5 метров;
- защита оконных стекол от попадания мяча;
- деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов:

- баскетбольные кольца – 2шт.

Требования к уличным спортивным площадкам:

- поле для игры в баскетбол с ровным покрытием;

Иные помещения и оборудование:

- помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;
- туалетные комнаты;
- комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся).

Спортивное оборудование:

- мячи баскетбольные;
- манишки;
- фишки тренировочные;
- аптечка;
- заморозка;
- насос ручной для мячей;
- свисток;
- секундомер.

Раздел 3. Рабочая программа воспитания

Воспитательный процесс выстраивается с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, включающей в себя:

- патриотизм–любовь к России, к своему народу, к своей малой Родине, служение Отечеству;
- социальная солидарность–свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство;
- семья–любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;
- труд и творчество–уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость;
- традиционные российские религии–представления о вере, духовности религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога.

Под воспитанием понимается «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Нравственно-эстетическое воспитание обучающихся – это усвоение детьми норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств обучающегося, формирование умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников. Повседневный опыт общения с окружающими людьми служит для ребенка источником как положительного, так и отрицательного примера поведения.

Патриотическое воспитание – это не только воспитание любви к родному дому, семье, городу, поселку, родной природе, культурному достоянию своего народа, своей нации, толерантного отношения к представителям других национальностей, но и воспитание уважительного отношения к труженнику и результатам его труда, родной земле, защитникам Отечества, государственной символике, традициям государства и общенародным праздникам. Повседневный опыт общения обучающегося с окружающими служит источником как положительных, так и отрицательных примеров поведения.

Экологическое воспитание – это воспитание, которое подразумевает осознанное правильное отношение к объектам живой и неживой природы. Такое отношение обучающегося к природе формируется в ходе систематических занятий с использованием различных методов и приемов, а также с помощью современных педагогических технологий (технологии проектной деятельности, технологии проблемного обучения, информационно-коммуникационные технологии).

Ведущей деятельностью в воспитательно-образовательном процессе является игра. Игровая деятельность широко используется как самостоятельная форма работы с обучающимися. Это эффективное средство развития, воспитания и обучения обучающихся в других организационных формах деятельности. Игровая деятельность отдает предпочтение творческим играм (сюжетно-ролевые, строительно-конструктивные, игры-драматизации, инсценировки, игры с элементами труда и художественной деятельности) и играм с правилами (дидактические,

интеллектуальные, подвижные, хороводные и др.).

Цель: формирование общей культуры личности обучающихся в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных и физических качеств, самостоятельности и ответственности обучающихся.

Задачи:

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетически качеств;
- воспитание патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- развить нравственные чувства милосердия, сострадания, сопереживания, дружелюбия, взаимопомощи, ответственности и заботы; доброе, гуманное отношение к окружающему миру;
- развить представление о семье, роде, семейных обязанностях, семейных традициях;
- развить представления о символах государства–Флаге, Гербе Российской Федерации, о флаге и гербе родного города и края;
- использование активных и нестандартных форм творческой деятельности, отвечающих интересам и возможностям обучающихся.

Работа с коллективом обучающихся:

- мероприятия, направленные на интеллектуальное развитие обучающихся, расширение кругозора, изучение новых областей знаний и т.п.;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной нравственно-эстетической позиции;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе.

Работа с родителями

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания обучающихся.

Раздел 4. Календарный план воспитательной работы объединения.

Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственные
Проведение собраний в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами в объединении.	Ноябрь	Педагог
Профилактические беседы по коронавирусной инфекции (COVID-19), ОРЗ, ОРВИ и остальные заболевания	В течении года	Педагог
«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	В течении года	Педагог
Консультации с преподавателем на тему «Роль преподавателя в организации воспитательной работы с обучающимися».	В течении года	Завуч, педагог
Размещение в СМИ информации о проводимых выставках, конкурсах и о достижениях обучающихся.	В течении года	Завуч, педагог
Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».	В течении года	Педагог
Новогодняя акция «Безопасные каникулы»	Последняя неделя декабря	Педагог
Организация мероприятий в каникулярное время.	В течении года	Педагог
Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	В течении года	Педагог
Участие в соревнованиях различного уровня.	В течении года	Педагог
Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях.	В течении года	Педагог
Проведение инструктажей безопасности при занятиях в помещении, в общественных местах	В течении года	Педагог
Проведение профилактических бесед и инструктажей перед каникулами.	В течении года	Педагог

Проведение мероприятий на каникулах (организация поездок, экскурсий, походов и т.д.)	В течении года	Педагог
Организация в группах семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива.	В течении года	Педагог
Участие в проведении массовых мероприятий	В течении года	Педагог
Информационное оповещение родителей через сайт, страницы социальной сети ВК	В течении года	Педагог
Индивидуальные консультации	В течении года	Педагог

Раздел 5. Литература.

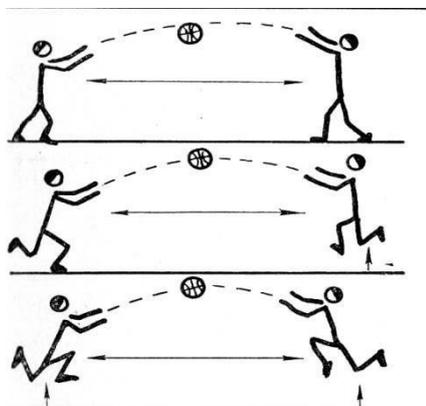
1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2004.
2. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.
3. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2010.
5. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М, 2002.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.

Литература для учащихся и родителей:

1. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. М. АСТ: Астрель, 2006 г.
2. «Баскетбол» Оксана Усольцева.
3. «Как играть в баскетбол» Гомельский В.А.
4. «Баскетбол. Шаги к успеху» Виссел Хол.

Раздел 6. Приложение

Упражнение 1



Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3м.

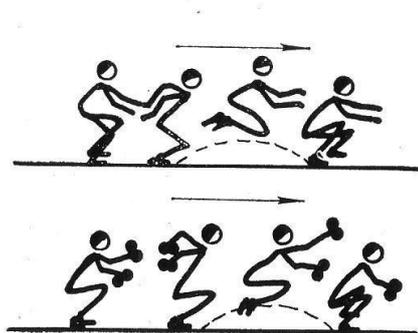
Выполнение: 1) Быстрая передача и ловля мяча на месте. 2) То же, но на расстоянии 4м. с передвижением в шаге. 3) То же, но на расстоянии 5м. с продвижением в беге.

Упражнение 2

Передача мяча.

Выполнение: 1) передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (30 сек.) с установкой на выполнение максимального числа повторений. 2) то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач. 3) о же, но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.

Упражнение 3



Низкий присед, руки отведены назад.

Выполнение: 1) прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу. 2) То же, но в руках гантели весом 2 – 3кг. 3) То же, но в руках гантели весом 4 – 5кг.

Упражнение 4

Передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования.

Выполнение: 1) ловля осуществляется после отскока мяча от пола. 2) то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену. 3) то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен).

Ловлю и передачу осуществлять непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола.

Упражнение 5

Подброс мяча.

Выполнение: 1) подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом. 2) то же, но с выполнением передач мяча партнеру.

Упражнение 6

«Все мячи — одному».

Выполнение: 1) два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи. 2) то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами. 3) то же, но в ситуации «между двух огней» (игрок без мяча в и.п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот на 180°). 4) то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока.

Упражнение 7

Передачи на месте несколькими мячами.

Выполнение: 1) в парах — двумя мячами. 2) тройках (в треугольнике) — двумя и тремя мячами (почасовой или против часовой стрелки). 3) в четверках (в квадрате) — тремя и четырьмя мячами и т. п. 4) «звездочка» — пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения).

Упражнение 8

Передачи двумя мячами в парах на месте.

Выполнение: 1) по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д. 2) то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.

Упражнение 9

Передачи двумя мячами в четверках со сменой мест.

Выполнение: 1) два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия. 2) выполнение передач на месте одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п. 3) то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки.

Упражнение 10

Передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

Упражнение 11

Упражнения без мяча.

Выполнение: 1) Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 2) Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. 3) Передвижение правым – левым боком. 4) Передвижение в стойке баскетболиста. 5) Остановка прыжком после ускорения. 6) Остановка в один шаг после ускорения. 7) Остановка в два шага после ускорения. 8) Повороты на месте. 9) Повороты в движении. 10) Имитация защитных действий против игрока нападения. 11) Имитация действий атаки против игрока защиты.

Упражнение 12

Ловля и передача мяча.

Выполнение: 1) двумя руками от груди, стоя на месте. 2) Двумя руками от груди с шагом вперед. 3) Двумя руками от груди в движении. 4) Передача одной рукой от плеча. 5) Передача одной рукой с шагом вперед. 6) то же после ведения мяча. 7) Передача одной рукой с отскоком от пола. 8) Передача двумя руками с отскоком от пола. 9) Передача одной рукой снизу от пола. 10) то же в движении.

Упражнение 13

Ловля высоко летящего мяча.

Выполнение: 1) Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2) Ловля катящегося мяча в движении.

Упражнение 14

Ведение мяча.

Выполнение: 1) на месте. 2) в движении шагом. 3) в движении бегом. 4) то же с изменением направления и скорости. 5) то же с изменением высоты отскока. 6) правой и левой рукой поочередно на месте. 7) правой и левой рукой поочередно в движении. 8) перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Упражнение 15

Броски мяча.

Выполнение: 1) одной рукой в баскетбольный щит с места. 2) двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 3) двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4) двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 5) двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 6) одной рукой в баскетбольную корзину с места. 7) одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

8) одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 9) в прыжке одной рукой с места. 10) штрафной. 11) двумя руками снизу в движении. 12) одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 13) в прыжке со средней дистанции. 14) в прыжке с дальней дистанции. 15) вырывание мяча. 16) выбивание мяча.