

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

### **Пояснительная записка.**

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

Программа «Баскетбол» составлена на основе «Программы занятий спортивной секции по баскетболу», рекомендованной Министерством образования РФ (Автор: Водяникова И.А.).

#### **Цель:**

формирование физической культуры воспитанников, формирование здорового образа жизни через занятия баскетболом.

#### **Задачи:**

1. расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
2. совершенствование функциональных возможностей организма;
3. формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
4. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».
5. приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
6. профилактика асоциального поведения;
7. укрепление психического и физического здоровья ребенка.

### **Планируемые результаты.**

#### *Личностные результаты:*

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### *Метапредметные результаты:*

### Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### ***Оздоровительные результаты программы:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
  - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **Содержание программы.**

*Первый год обучения. (34 часа)*

### Физическая культура и спорт в России.

1. Роль физической культуры и спорта в воспитании детей
2. Организация физической культуры и спорта среди детей (спортивные соревнования, праздники)

### Гигиенические знания и навыки.

1. Занятия баскетболом в режиме дня школьника;
2. Гигиена тела;
3. Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе;
4. Временные противопоказания к занятиям.

### Общая и специальная физическая подготовка.

1. Значение общей и специальной физической подготовки для развития обучающихся;
2. Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства.

*Второй год обучения. (34 часа)*

### Физическая культура и спорт в России.

1. Понятие «физическая культура»;
2. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины;
3. Физическая культура в системе воспитания;
4. Структура комплекса и нормативные требования.

### Гигиенические знания и навыки.

- 1.Режим дня;
- 2.Режим питания;
3. Питьевой режим;
4. Использование естественных факторов природы для закаливания организма;
5. Гигиена обуви и одежды;
6. Гигиена мест занятий;
7. Значение разминки.

### Общая и специальная физическая подготовка.

- 1.Значение общей и специальной физической подготовки для развития обучающихся
- 2.Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно – технического мастерства

*Третий год обучения. (34 часа)*

### Гигиенические знания и навыки:

1. Понятие о тренировке и спортивной форме;
2. Основы спортивного массажа;
3. Дневник самоконтроля;

### Основы методики тренировки:

1. Понятие об общей и специальной физической подготовке;
2. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов;

### Общая и специальная физическая подготовка.

1. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах

### Техника и тактика игры:

1. Методы совершенствования индивидуального мастерства;
2. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой» «серией заслонов»;

Разные виды подготовки не разделяются по годам обучения. Это зависит от подготовки обучающихся.

### Теоретическая подготовка (знание теории):

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.

### Физическая подготовка:

1. Общую физическую подготовку:

- общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат);

- подвижные игры;

- эстафеты;

- полоса препятствий;

- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальную физическую подготовку:

- упражнения для развития быстроты движений баскетболиста;

- упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста;

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста;

- упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### *Техническая подготовка:*

1. Упражнения без мяча:

- прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу;
- передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - а) с разной скоростью;
  - б) в одном и в разных направлениях.
- передвижение правым – левым боком;
- передвижение в стойке баскетболиста;
- остановка прыжком после ускорения;
- остановка в один шаг после ускорения;
- остановка в два шага после ускорения;
- повороты на месте;
- повороты в движении;
- имитация защитных действий против игрока нападения;
- имитация действий атаки против игрока защиты.

## 2. Ловля и передача мяча способами:

- двумя руками от груди, стоя на месте;
- двумя руками от груди с шагом вперед;
- двумя руками от груди в движении;
- передача одной рукой от плеча;
- передача одной рукой с шагом вперед;
- то же после ведения мяча;
- передача одной рукой с отскоком от пола;
- передача двумя руками с отскоком от пола;
- передача одной рукой снизу от пола;
- то же - в движении;
- ловля мяча после полу отскока;
- ловля высоко летящего мяча;
- ловля катящегося мяча, стоя на месте;
- ловля катящегося мяча в движении.

## 3. Ведение мяча:

- ведение мяча на месте;
- в движении шагом;
- в движении бегом;
- то же - с изменением направления и скорости;
- то же - с изменением высоты отскока;
- правой и левой рукой поочередно на месте;
- правой и левой рукой поочередно в движении;
- перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## 4. Броски мяча:

- одной рукой в баскетбольный щит с места;
- двумя руками от груди в баскетбольный щит с места;
- двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки;
- двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места;
- двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения;
- одной рукой в баскетбольную корзину с места;
- одной рукой в баскетбольную корзину после ведения;
- одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов;

- в прыжке одной рукой с места.
- штрафной мяч;
- двумя руками снизу в движении;
- одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении;
- в прыжке со средней дистанции;
- в прыжке с дальней дистанции;
- вырывание мяча у соперника;
- выбивание мяча.

*Тактическая подготовка:*

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча;
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом;
3. Перехват мяча;
4. Борьба за мяч после отскока от щита;

*Четвертый год обучения. (34 часа)*

Гигиенические знания и навыки:

1. Понятие о тренировке и спортивной форме;
2. Основы спортивного массажа;
3. Дневник самоконтроля;

Основы методики тренировки:

1. Основная направленность тренировки баскетболиста;
2. Основные сведения о методах тренировки различных по возрасту, полу и спортивной квалификации баскетболистов.

Общая и специальная физическая подготовка.

1. Особенности применения средств скоростно – силовой и силовой подготовки.

Техника и тактика игры:

Инструкторская практика

1. Требования, предъявляемые к юному инструктору;
2. Обязанности инструктора на занятиях в секции;

Разные виды подготовки не разделяются по годам обучения. Это зависит от подготовки обучающихся.

Теоретическая подготовка (знание теории):

1. Психологическая подготовка баскетболиста.
2. Соревновательная деятельность баскетболиста.
3. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
4. Правила судейства соревнований по баскетболу.
5. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка:

1. Общую физическую подготовку:

- общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- полоса препятствий;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## 2. Специальную физическую подготовку:

- упражнения для развития быстроты движений баскетболиста;
- упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста;
- упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## Техническая подготовка:

### 1. Упражнения без мяча:

- прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу;
- передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - а) с разной скоростью;
  - б) в одном и в разных направлениях.
- передвижение правым – левым боком;
- передвижение в стойке баскетболиста;
- остановка прыжком после ускорения;
- остановка в один шаг после ускорения;
- остановка в два шага после ускорения;
- повороты на месте;
- повороты в движении;
- имитация защитных действий против игрока нападения;
- имитация действий атаки против игрока защиты.

### 2. Ловля и передача мяча способами:

- двумя руками от груди, стоя на месте;
- двумя руками от груди с шагом вперед;
- двумя руками от груди в движении;
- передача одной рукой от плеча;
- передача одной рукой с шагом вперед;
- то же после ведения мяча;
- передача одной рукой с отскоком от пола;
- передача двумя руками с отскоком от пола;
- передача одной рукой снизу от пола;
- то же - в движении;
- ловля мяча после полу отскока;
- ловля высоко летящего мяча;
- ловля катящегося мяча, стоя на месте;
- ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча:

- ведение мяча на месте;
- в движении шагом;
- в движении бегом;
- то же - с изменением направления и скорости;
- то же - с изменением высоты отскока;
- правой и левой рукой поочередно на месте;
- правой и левой рукой поочередно в движении;
- перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### 4. Броски мяча:

- одной рукой в баскетбольный щит с места;
- двумя руками от груди в баскетбольный щит с места;
- двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки;
- двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места;
- двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения;
- одной рукой в баскетбольную корзину с места;
- одной рукой в баскетбольную корзину после ведения;
- одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов;
- в прыжке одной рукой с места.
- штрафной мяч;
- двумя руками снизу в движении;
- одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении;
- в прыжке со средней дистанции;
- в прыжке с дальней дистанции;
- вырывание мяча у соперника;
- выбивание мяча.

#### Тактическая подготовка:

1. Быстрый прорыв;
2. Командные действия в защите;
3. Командные действия в нападении;
4. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

*Пятый год обучения. (34 часа)*

#### Физическая культура и спорт в России.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена

#### Гигиенические знания и навыки.

1. Временные противопоказания к занятиям.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

1. Подвижные игры.
2. Эстафеты.
3. Полосы препятствий.

#### Специальная физическая подготовка.



1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Техническая подготовка

##### 1. Упражнения без мяча.

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.

##### Ловля и передача мяча.

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.
11. Ловля мяча после полукотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.

##### Ведение мяча.

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.

##### Броски мяча.

1. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
2. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
3. В прыжке одной рукой с места.
4. Штрафной.
5. Двумя руками снизу в движении.
6. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
7. В прыжке со средней дистанции.

##### Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Тематическое планирование.

#### Первый год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	2	1 1	-
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	13	-	13
5.	Техника и тактика игры	15	1	14
6.	Контрольные игры и соревнования	3	-	3
ИТОГО:		34	4	30

#### Второй год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-
3.	Организация и проведение соревнований	1	1	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	7	1	6
5.	Техника и тактика игры	18	1 1	16
6.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
ИТОГО:		34	6	28

5-6 классы.

№ урока	Название темы	теория	практика	форма проведения занятия
1	Т.б. на занятиях по баскетболу. Стойка игрока, перемещение шагом. Ловля мяча.	0,5	0,5	беседа, практикум
2	Терминология, правила игры. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и шагом.	0,5	0,5	беседа, практикум
3	Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом	0,5	0,5	беседа, практикум
4	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока.	0,5	0,5	беседа, практикум
5	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом). Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча.		1	практическое занятие
6	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями. Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления.		1	практическое занятие
7	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) . Броски с дистанции двумя от груди .Основы знаний техники владения мячом.		1	практическое занятие
8	Остановка в два шага. Ловля и передача в движении. Ведение с изменением скорости.		1	практическое занятие
9	Ловля и передача мяча .Ведение с изменением скорости и направления. Броски мяча с двух шагов.	0,5	0,5	беседа, практикум
10	Броски мяча в движении от плеча, головы . Игровые задания 2х1. Учебная двухсторонняя игра.		1	практическое занятие
11	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением.		1	практическое занятие
12	Повороты без мяча. Ведение с сопротивлением .	0,5	0,5	беседа, практикум
13	Повороты с мячом. Ловля и передача мяча, со сменой мест.	0,5	0,5	беседа, практикум
14	Вырывание мяча, выбивание мяча. Броски с дистанции.		1	практическое занятие
15	Броски мяча в движении с двух шагов.		1	практическое

	Игровые задания 3/2,3/3.			занятие
16	Повороты с мячом с передачей. Ловля и передачи мяча с сопротивлением.		1	практическое занятие
17	Броски двумя руками от груди .		1	практическое занятие
18	Ловля и передачи мяча с сопротивлением.		1	практическое занятие
19	Перехват мяча		1	практическое занятие
20	Броски с дистанции одной от плеча.		1	практическое занятие
21	Комбинация: ловля-передача-ведение		1	практическое занятие
22	Тактика нападения быстрым прорывом		1	практическое занятие
23	Штрафной бросок двумя руками от груди		1	практическое занятие
24	Тактика личная защита		1	практическое занятие
25	Игровые взаимодействия		1	практическое занятие
26	Нападение быстрым прорывом 2х1 3х1		1	практическое занятие
27	Борьба за мяч, отскочившего от щита.		1	практическое занятие
28	Броски мяча после ведения.		1	практическое занятие
29	Добивание мяча в корзину.		1	практическое занятие
30	Игровые взаимодействия двух игроков «отдай и выйди»		1	практическое занятие
31	Организаторские умения. Учебная игра .	0,5	0,5	беседа, игра
32	Взаимодействие через заслон.		1	практическое занятие
33	Взаимодействие игроков в учебной игре .		1	практическое занятие
34	Организация и проведение соревнований по баскетболу.		1	соревнование

Третий год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия

1.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-
3.	Основы методики тренировки	1	1	-
4.	Контрольные испытания	2	2	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7	-	7
6.	Техника и тактика игры	12	1	11
6.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4
	Инструкторская практика	3	1	2
7.	Городские и районные соревнования	4	-	4
	ИТОГО:	34	6	28

Четвёртый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия
1.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-
3.	Основы методики тренировки	1	1	-
4.	Контрольные испытания	2	2	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	7	-	7
6.	Техника и тактика игры	12	1	11
6.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4
	Инструкторская практика	3	1	2
7.	Городские и районные соревнования	4	-	4
	ИТОГО:	34	6	28

*7-8 классы.*

№ урока	Название темы	теория	практика	форма проведения занятия
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при игре в баскетбол, выполнять правила безопасности.	1		Беседа.
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры в России в настоящий момент.	1		Беседа
3	Повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди.		1	практическое занятие

4	Закрепление техники передач двумя руками в движении.		1	практическое занятие
5	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево		1	практическое занятие
6	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.		1	практическое занятие
7	Остановки: двумя шагами, прыжком.		1	практическое занятие
8	Прыжки, повороты вперед, назад.		1	практическое занятие
9	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)		1	практическое занятие
10	Ловля мяча, двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)		1	практическое занятие
11	Передача мяча двумя руками от груди на месте.		1	практическое занятие
12	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		1	практическое занятие
13	Передача мяча двумя руками сверху		1	практическое занятие
14	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).		1	практическое занятие
15	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1	практическое занятие
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)..		1	практическое занятие
17	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку		1	практическое занятие
18	Ведение мяча с изменением направления движения		1	практическое занятие
19	Ведение мяча с обводкой препятствий		1	практическое занятие
20	Бросок мяча двумя руками от груди с места		1	практическое занятие
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		1	практическое занятие
22	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		1	практическое занятие
23	Групповые действия в нападении и защите.		1	практическое занятие
24	Штрафной бросок		1	практическое

				занятие
25	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		1	практическое занятие
26	Вырывание мяча из рук соперника		1	практическое занятие
27	Накрывание мяча при броске		1	практическое занятие
28	Финты без мяча		1	практическое занятие
29	Финты с мячом		1	практическое занятие
30	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо		1	практическое занятие
31	Индивидуальные действия в нападении и защите		1	практическое занятие
32	Взаимодействие двух игроков		1	практическое занятие
33	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»		1	практическое занятие
34	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)		1	практическое занятие

*Пятый год обучения.*

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Тематические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-
2.	Гигиенические знания и навыки	1	1	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	13	-	13
5.	Техника и тактика игры	15	1	14
6.	Контрольные игры и соревнования	3	-	3
	ИТОГО:	34	4	30

*9 класс.*

№ урока	Название темы.	Теория	Практика	Форма проведения занятия
1	Правила безопасности и профилактика	1		Беседа.

	травматизма на занятиях по баскетболу			
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	1		Беседа.
3	Тактические действия в баскетболе.	1		Беседа.
4	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.		1	практическое занятие, беседа
5	Закрепление техники броска после ведения мяча технику броска после ведения выполнять перемещение в защитной стойке.		1	практическое занятие
6	Закрепление техники поворотам в движении технику поворотам в движении выполнять перемещение, передачи во встречном движении..		1	практическое занятие
7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита технику ловли мяча, отскочившего от щита .		1	практическое занятие
8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча технику броска в движении после ловли мяча .		1	практическое занятие
9	Техника броска в прыжке с места выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием		1	практическое занятие
10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке технику передач одной рукой сбоку .		1	практическое занятие
11	Выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча.		1	практическое занятие
12	Передачи одной рукой.		1	практическое занятие
13	Штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска.		1	практическое занятие
14	Опека игрока без мяча, техника передачи.		1	практическое занятие
15	Взаимодействие игроков , работа 2х2,2х3.		1	практическое занятие
16	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу .		1	практическое занятие
17	Выбивание и вырывание.		1	практическое занятие



18	Передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении.		1	практическое занятие
19	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника		1	практическое занятие
20	В парах выбивание мяча при ведении, атака трех нападающих против двух защитников.		1	практическое занятие
21	Добивание мяча в корзину ,броски в прыжке с сопротивлением защитника		1	практическое занятие
22	Бросок в прыжке с места.		1	практическое занятие
23	Передачи в движении в парах ,быстрый прорыв – в тройках.		1	практическое занятие
24	Закрепление передач в тройках в движении		1	практическое занятие
25	Борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра		1	практическое занятие
26	Передачи через центрального.		1	практическое занятие
27	Быстрый прорыв при начальном и спорном броске.		1	практическое занятие
28	Перехват мяча с выходом из-за спины противника.		1	практическое занятие
29	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока		1	практическое занятие
30	Ведение мяча и выбивании, нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки, заслоны, передачи мяча		1	практическое занятие
31	Броски в движении с двух сторон.		1	практическое занятие
32	Разучивание нападения «тройкой»		1	практическое занятие
33	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед.		1	практическое занятие
34	Учебная игра. Броски.		1	игра