

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 полукоскока.
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 2x1 3x1		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