

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24

ПРИНЯТ:
Решением
педагогического совета
МАОУ СОШ № 24
протокол № 11
от 15 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора
от 19 июня 2023 г.
№ 466-ОД
Л.В.Якупова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: от 10 до 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
М.А.Киршева
Педагог доп. образования

Нижний Тагил
2023г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятие баскетболом рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно–спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она базируется на современных требованиях модернизации системы образования и направлена на Физическое развитие учащихся начальной школы. Данная общеобразовательная программа способствует соблюдению условий социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных

интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств подростка. Занятия баскетболом оказывают большое значение на рост и развитие мозга школьника. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Программа составлена в соответствии с современными требованиями педагогики, психологии, физиологии и теории физической культуры, регламентирующими учебное содержание образовательной дисциплины. Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» разработана на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 2008 г.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от
2. 29.12.2012 № 273-ФЗ.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской

6. Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть

возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Адресат программы:

Программа разработана для детей 10-17 лет.

Группы формируются численностью по 15-16 человек.

При построении учебного процесса рекомендуется учитывать особенности познавательной деятельности учащихся данного возраста, большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. В группу принимаются учащиеся без специальной физической подготовки, не имеющих противопоказаний к занятиям с физической нагрузкой. Для учёта возрастных и психологических особенностей детей используются специальные педагогические технологии и методики.

Режим занятий: Занятия проводятся из расчёта 1 раз в неделю по 1 занятию, продолжительностью 1 академический час.

Объем и срок освоения программы:

Программа обучения рассчитана на 34 недели. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, составляет 34 часа.

Формы обучения

Групповая, очная

Виды занятий:

- Практическая игра.
- Решение тактических задач
- Разучивание техники выполнения;
- Теоретические занятия
- Участие в турнирах и соревнованиях.

Формы подведения результатов:

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом. Оздоровление воспитанников путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Для достижения поставленной цели в ходе реализации программы необходимо решить следующие **задачи:**

1. Образовательные:

- сформировать ключевые компетенции посредством игры в баскетбол;
- сформировать умение находить простейшие тактические идеи и приемы, использовать их в практической игре;
- способствовать формированию навыков игры в баскетбол.

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- развивать интерес к истории баскетбола;
- укрепление здоровья.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- воспитание интереса и желания вести ЗОЖ;

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план 34 часа

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	в ходе занятий
2.	Техническая	11
2.1	Имитационные упражнения без мяча	1
2.2	Ловля и передача мяча	2
2.3	Ведение мяча	4
2.4	Броски мяча	6
3.	Тактическая	8
3.1	Действие игрока в защите	4
3.2	Действие игрока в нападении	4
4.	Физическая	8
4.1	Общая подготовка	6
4.2	Специальная подготовка	2
5.	Участие в соревнованиях	4
6.	Тестирование	2
	ИТОГО:	34

Содержание учебного (тематического) плана 34 часа.

№ урока	Тема занятия	Кол-во час	Основные виды учебной деятельности
1	Баскетбол - цели и задачи. Техника безопасности, подвижные игры. Контрольные испытания.	1 час	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

2	Баскетбол - цели и задачи. Повороты, разновидность ходьбы.	1 час	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
3	Повороты, разновидность ходьбы, разновидность прыжков.	1 час	Игры на развитие прыгучести. Совершенствование беговых навыков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
4	Повороты, разновидность ходьбы, разновидность прыжков.	1 час	Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.
5	Повороты, разновидность ходьбы, стойка баскетболиста, игра в баскетбол. Передвижение. ОРУ.	1 час	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Бег м преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростной выносливости
6	Повороты, разновидность ходьбы, упр. стойка баскетболиста, передвижение. ОРУ. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости
7	Повороты, разновидность ходьбы, упр. стойка баскетболиста. Медленный бег,	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых

	разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения. ОРУ. Игра в баскетбол.		способностей.
8	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
9	Медленный бег, передача мяча. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
10	Разновидность прыжков. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
11	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
12	Специально прыжковые упражнения, пионербол. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.
13	Упр. на осанку, бег. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.

14	Медленный бег, разновидность бега. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.
15	Медленный бег, разновидность бега, передача мяча. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. Акробатические эстафеты.
16	Специально прыжковые упражнения, пионербол. Игра в баскетбол.	1 час	Напрыгивания на стопку матов. Прыжковые упражнения. Напрыгивания на подкидной «мост». Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка.
17	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, маховые движения рук. Игра в баскетбол.	1 час	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
18	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах. Игра в баскетбол.	1 час	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
19	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1 час	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

20	Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	1 час	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.
21	Ловля высоко летящего мяча. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1 час	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
22	Имитация защитных действий против игрока нападения. Тактика защиты.	1 час	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
23	Броски двумя руками от груди.	1 час	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
24	Силовая подготовка. Остановка прыжком после ускорения. Учебная игра.	1 час	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
25	Развитие выносливости. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно на месте.	1 час	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
26	Броски мяча двумя руками снизу в движении. Двусторонняя учебная игра.	1 час	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

27	Броски мяча в прыжке одной рукой в прыжке. Эстафеты.	1 час	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
28	Броски мяча одной рукой после ловли мяча в движении. Учебная игра.	1 час	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели. Народные игры.
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1 час	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей. Народные игры.
30	Броски мяча в прыжке одной рукой в прыжке. Эстафеты.	1 час	Совершенствование ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. Народные игры.
31	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Учебная игра.	1 час	Развитие выносливости. Народные игры
32	Броски двумя руками от груди. Учебная двусторонняя игра.	1 час	Развитие выносливости. Народные игры.
33	Развитие выносливости. Быстрый прорыв.	1 час	Совершенствование тактических действий в защите в футболе. Развитие двигательных способностей.
34	Броски мяча двумя руками снизу в движении. Двухсторонняя учебная игра.	1 час	Совершенствование тактических действий в нападении. Развитие двигательных способностей.
Всего часов		34	

1.4. Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепление здоровья; - свои права и права других людей; - влияние здоровья на успешную учебную деятельность; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья - правила соревнований изученных видов спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять 	<ul style="list-style-type: none"> - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

<p>физические упражнения для развития физических навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - заботиться о своем здоровье; - применять коммуникативные и презентационные навыки; - адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях. 	<p>общения с окружающими</p>	
--	------------------------------	--

I. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условий организации программы

Материально-технические условия

Перечень оборудования, технических средств обучения, материалов, необходимых для занятий

№ п/п	Оборудование	Количество
1	спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и оснащенный необходимым оборудованием	1 шт.
2	баскетбольные мячи	15 шт.
3	набивные мячи	5 шт.
4	скакалки	15 шт.
5	конусы	10 шт.

6	гантели	15 шт.
7	гимнастические скамейки	4 шт.
8	маты	4 шт.

Кадровые условия

Мацюк Кирилл Станиславович - педагог дополнительного образования.

Методические материалы

- Раздаточный материал;
- инструкционные и технологические карты;
- таблицы;
- рисунки упражнения.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

На занятиях целесообразно применять поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в решении практических упражнений. В течение года ведется индивидуальное наблюдение за развитием спортивного мастерства каждого ребенка.

Кружковая форма организации занятий не предполагает отметочного контроля знаний, оценка результативности спортивной деятельности ребенка происходит по следующим критериям:

- входной, промежуточный и итоговый контроль.
- сдача нормативов, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностическая карта;
- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Библиографический список.

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 3-5кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).

Контрольные нормативы. Развитие двигательных способностей.**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	29-33	34 и выше	38 и выше
	М	31-35	36 и выше	42 и выше
12лет	Д	31-35	36 и выше	40 и выше
	М	34-38	39 и выше	45 и выше
13-15 лет	Д	32-37	38 и выше	42 и выше
	М	37-41	42 и выше	50 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	Девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13-15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст			
		11 лет	12лет	13лет	14 -15 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля	20	22	23	25

	без отскока от пола (количество раз)				
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3	3	4	5
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8	9	10

Содержательное обеспечение разделов программы «Баскетбол»

Теоретическая подготовка

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.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. 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).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. 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.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.