

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ  
МБОУ РЕЧЕНСКАЯ ООШ

Рассмотрено

На заседании педсовета

№ 1 от «23» 08 2023 г.

Утверждено

Директор школы

Приказ № 45 от «24» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры (баскетбол)»

на 2023 – 2024 уч. год

Срок реализации: 1 год

Речное 2023

## **Пояснительная записка**

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнение и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: **физкультурно-спортивная**, по уровню освоения **общекультурная**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г.

№ 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 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».

**Новизна данной образовательной программы** - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

**Актуальность:** баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

**Педагогическая целесообразность:** в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 10-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 10-14 лет (5-9 классов) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

**Отличительной особенностью данной образовательной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

### **Объем и срок реализации программы:**

Сроки реализации программы - 1 год.

Группа обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Группа Обучающиеся 10-14 лет (мальчики и девочки 5-9 классов)	2 часа  (1 час=40 мин.)	1 раз	2 часа	68 часов

**Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол.**

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

- Сформировать начальные навыки судейства.

#### **Развивающие:**

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

#### **Воспитательные:**

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

#### **Условия реализации программы**

Условия набора детей: Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Один - два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Количественный состав группы – 10-12 человек.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;

- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч;
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

*Наполняемость учебной группы:*

1 группа – 10-12 чел.

**Формы и режим занятий:** занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми.

### **Формы организации деятельности учащегося на занятии**

Большое возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 часа в неделю.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды и указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

#### **Материально- техническое обеспечение:**

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи - 12 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи - 4 шт;
- Скакалки - 10 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». гантели, мешочки с песком, палки.
- Набор для подвижных игр в сумке

#### **Планируемые результаты освоения программы**

*Ожидаемый результат обучающего компонента программы*

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Ожидаемый результат развивающего компонента программы*

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость). *Ожидаемый результат воспитательного компонента программы*
- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочной группе проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

**1. Личностные результаты:**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

**1. Метапредметные результаты:**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

**1. Предметные результаты:**

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты:

<b>Личностные результаты</b>	
<i>будут сформированы</i>	
<b>5-7 классы</b>	<b>8-9 классы</b>
<p>- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;</p> <p>- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</p> <p>- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в</p>	<p>- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</p> <p>- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>- Формирование ценности здорового и безопасного образа</p>

спортивной секции;	жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей
<i>получат возможность</i>	
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;	- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
<b><i>Метапредметные результаты</i></b> включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):	
<i>будут сформированы</i>	
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;	- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;	- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в	- Владение умением логически грамотно излагать,

доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;	аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
<i>получат возможность</i>	
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
<i>Предметные результаты</i>	
<i>будут сформированы</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- Играт в баскетбол с соблюдением основных правил;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> <li>- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;</li> <li>- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;</li> <li>- проводить судейство по</li> </ul>

	<p>баскетболу;</p> <p><i>получат возможность</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;</li> <li>- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;</li> <li>- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;</li> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> </ul>

## **Содержание программы**

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два этапа обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку.

В соответствии с учебным планом на курс «Баскетбол» отводится 2 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность – один раз в неделю два учебных часа.

### **5-7 классы:**

**Теоретические знания- 4 часа.** История развития баскетбола в России. Понятие о телосложении человека. *Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.* Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с фингами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

### **Техническая подготовка – 20 часов.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения 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.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* 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. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

*Овладение техникой бросков 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.

**Тактическая подготовка – 16 часов.** Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Общефизическая подготовка – 10 часов.** 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. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Специальная физическая подготовка – 10 часов.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Соревнования – 6 часов.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **8-9 классы:**

**Теоретические знания – 4 часа.** Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

#### **Техническая подготовка – 22 час.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

*Совершенствование техники ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* 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. 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. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка – 18 часов.** Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

**Общефизическая подготовка – 6 часов.** 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. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Специальная физическая подготовка – 8 часов.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Соревнования – 8 часов.** Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.