



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 554 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
197371, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 21, к. 3, лит. А;
primschool-554@obr.gov.spb.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании
Методического объединения
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом врио директора
от «30» августа 2022 г. № 201

С.Ю. Ковтун

Подписано ЦЭП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
Срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 7-16 лет**

Разработчик:
Бойко Ирина Александровна,
Педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый (3 года)

Актуальность программы:

Данная программа направлена на современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции в условиях агрессивной информационной среды. Программа формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Из-за простоты организации учебно-тренировочного процесса и сравнительно недорогого материального обеспечения есть реальная возможность обеспечить занятость детей, восполнить недостаток двигательной активности, положительно и целенаправленно воздействовать на их эмоциональное благополучие и осуществлять профилактику асоциального поведения.

Занятия способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Отличительные особенности программы/новизна:

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат программы: мальчики и девочки 7-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании собеседования и справки от врача.

Объем и срок реализации программы: 3 года по 108 часов. Всего 324 часа.

Особенности реализации: Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ZOOM-платформы для онлайн-конференций, электронных ресурсов сети Интернет ресурсов, разработанных педагогами программы.

Режим занятий: два раза в неделю.

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

Цель направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Задачи:*Обучающие:*

- дать и расширять знания в области баскетбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в баскетбол на уровне компетентности;
- систематически совершенствовать техническое и тактическое мастерство баскетболистов;

Развивающие:

- содействовать укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке занимающихся и воспитанию жизненно важных двигательных навыков;
- прививать занимающимся интерес к занятиям баскетболом;

Воспитательные:

- воспитывать спортивное трудолюбие, самостоятельность, инициативу и коллективность действий;
- способствовать самоопределению личности спортсмена и создавать условия для его самореализации;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность,
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества.

Условия реализации программы:

- *условия набора в коллектив:* принимаются все желающие.
- *условия формирования групп:* разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения на основе собеседования.
- *количество детей в группе:* на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 15 человек, на 3-ем году-не менее 12 человек.

Формы проведения занятий:

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.*

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Материально-техническое оснащение:

Кольца, баскетбольные мячи, скакалки, стойки, гимнастические скамейки; специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, правила судейства.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по баскетболу, осуществлять их объективное судейство;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности	4	4		Устный опрос
2.	Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня.	2	2		Устный опрос
3.	История развития баскетбола за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	2		Устный опрос
4.	Основные правила и понятия игры в баскетбол. Основные термины, разметка площадки, правила нарушения.	4	4		Устный опрос
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма.	2	2		Устный опрос
6.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Гигиена одежды, мест занятий, питание спортсмена.	1	1		Устный опрос
7.	Общая физическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
8.	Специальная подготовка.	16		16	Сдача нормативов
9.	Техническая подготовка	12		12	Сдача нормативов
10.	Тактическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
11.	Игровая подготовка	25		25	Сдача нормативов
Итого:		108			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи.	4	4		Устный опрос
2.	Состояние развития баскетбола в России. История развития баскетбола в мире. Достижение российских баскетболистов на международной арене.	2	2		Устный опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена (понятие утомления и переутомления). Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.	2	2		Устный опрос
4.	Гигиена, режим дня, врачебный контроль. Гигиена мест занятий и спортивной формы. Режим питания спортсменов. Спортивный массаж, способы самомассажа.	2	2		Устный опрос
5.	Общая физическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
6.	Специальная подготовка	18		18	Сдача нормативов
7.	Техническая подготовка	20		20	Сдача нормативов
8.	Тактическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
9.	Игровая подготовка	20		20	Сдача нормативов
Итого:		108			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности.	2	2		Устный опрос
2.	История развития баскетбола в России и за рубежом. Возникновение и развитие Олимпийского движения.	2	2		Устный опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Устный опрос
4.	Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Гигиена мед занятий, спортивной формы. Режим дня, питание спортсменов.	1	1		Устный опрос
5.	Основные принципы построения тренировки (комплексность, вариативность, преемственность)	1	1		Устный опрос
6.	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, настойчивости и трудолюбия	1	1		Устный опрос
7.	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры.	1	1		Устный опрос
8.	Правила проведения спортивных соревнований	1	1		Устный опрос
9.	Общефизическая подготовка	20		20	Сдача нормативов
10.	Специальная подготовка	16		16	Сдача нормативов
11.	Техническая подготовка	18		18	Сдача нормативов
12.	Тактическая подготовка	24		24	Сдача нормативов
13.	Игровая подготовка	20		20	Сдача нормативов
Итого:		108			

Содержание программы 1 года обучения:

1 Тема «Физическая культура и спорт в России» (4 часа)

Теория:

Техника безопасности. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Физическая культура и спорт в России.

2 Тема «Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня» (2 часа)

Теория:

Дисциплина. Гигиенические требования к спортивной форме.

3. Тема «История развития баскетбола за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях» (2 часа)

Теория:

Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола в России. Развитие баскетбола за рубежом.

4 Тема «Основные правила и понятия игры в баскетбол» (4 часа)

Теория:

Основные термины, разметка площадки, правила, нарушения.

5 Тема «Влияние физических упражнений на организм занимающихся» (2 часа)

Теория:

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма.

Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок

6 Тема «Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена» (1 час)

Теория:

Гигиена одежды, мест занятий, питание спортсмена.

7 Тема «Общая физическая подготовка» (20 часов)

Практика:

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседания на одной, двух ногах)

Упражнения для развития быстроты:

1. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров
2. Бег за лидером
3. Челночный бег 5 на 15 метров

Упражнение для развития ловкости:

1. Разнонаправленные движения рук и ног

Упражнения для развития гибкости:

1. Повороты, наклоны и вращение туловища в различных направлениях.
2. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Перепрыгивание предметов, чехарда
2. Эстафеты, комбинированные с бегом
3. Прыжки через скамейку
4. Прыжки боком вправо - влево
5. Прыжки на одной, на двух ногах
6. Прыжки в приседе, влево вправо

8 Тема «Специальная подготовка» (16 часов)

Практика:

Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести:

1. Ускорения
2. Рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений
3. Бег за лидером без и со сменой направления

4. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции
Упражнения для развития игровой ловкости:

1. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге
2. Введение одновременно правой и левой рукой двух мячей
3. Введение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера
4. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков
5. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча
6. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра

9 Тема «Техническая подготовка» (12 часов)

Практика:

1. Остановка прыжком
2. Остановка двумя шагами
3. Повороты вперед, назад
4. Ловля мяча двумя руками на месте
5. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении
6. Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока, по прямой и изменением направления
7. Броски по кольцу двумя руками с отскоком и без отскока от щита, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

10 Тема «Тактическая подготовка» (20 часов)

Практика:

1. Выход для получения мяча
2. Взаимодействие «передай мяч и выходи»
3. «треугольник»

11 Тема «Игровая подготовка» (25 часов)

Практика:

1. Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам
2. Показательные игры
3. Участие в районных соревнованиях

Содержание программы 2 года обучения:

1 Тема «Физическая культура и спорт в России» (2 часа)

Теория:

Техника безопасности. Значение занятий физической культуры и спорта для трудовой деятельности. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

2 Тема «Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня» (2 часа)

Теория:

Дисциплина. Гигиенические требования к спортивной форме.

3. Тема «История развития баскетбола за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях» (2 часа)

Теория:

Возникновение баскетбола. Развитие баскетбола в России. Развитие баскетбола за рубежом.

4 Тема «Основные правила и понятия игры в баскетбол» (2 часа)

Теория:

Основные термины, разметка площадки, правила, нарушения.

5 Тема «Влияние физических упражнений на организм занимающихся» (1 часа)

Теория:

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок

6 Тема «Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена» (1 час)

Теория:

Гигиена одежды, мест занятий, питание спортсмена.

7 Тема «Общая физическая подготовка» (20 часов)

Практика:

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседания на одной, двух ногах)

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров

Бег за лидером

Челночный бег 5 на 15 метров

Упражнение для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног

Упражнения для развития гибкости:

Повороты, наклоны и вращение туловища в различных направлениях.

Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине

Из положения виса на гимнастической стенке подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Перепрыгивание предметов, чехарда

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями

Прыжки через скамейку

Прыжки боком вправо- влево

Прыжки на одной, на двух ногах

Прыжки в приседе, влево вправо

Прыжки с места толчком обеих ног

8 Тема «Специальная подготовка» (18 часов)

Практика:

Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести:

Ускорения

Рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений

Бег за лидером без и со сменой направления

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции

Многоскоки

Приставные шаги и выпады

Прыжки через скамейку

Приседания

Выпрыгивание из приседа

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)

Подтягивания на перекладине

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге

Введение одновременно правой и левой рукой двух мячей

Введение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча

Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра

9 Тема «Техническая подготовка» (20 часов)

Практика:

- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении
- Передача одной рукой от плеча
- Передача одной рукой с шагом вперед
- То же после введения мяча
- Ведение на месте
- Ведение мяча по прямой
- Введение мяча по дугам
- Введение мяча зигзагом
- Ведение мяча в движении, с изменением высоты отскока, и изменением направления
- Обводка соперника с изменением высота отскока, и изменением направления
- Обводка соперника с изменением скорости
- Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после введения и остановки
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов

10 Тема «Тактическая подготовка» (20 часов)

Практика:

- Взаимодействие «тройка»
- Взаимодействие «малая восьмерка»
- Защитные действия при опеке игрока без мяча
- Защитные действия при опеке игрока с мячом
- Перехват мяча
- Борьба за мяч после отскока от щита

11 Тема «Игровая подготовка» (20 часов)

Практика:

- Игры внутри группы
- Товарищеские игры с командой другой школы
- Показательные игры
- Участие в районных соревнованиях

Содержание программы 3 года обучения:**1 Тема «Физическая культура и спорт в России» (2 часа)**

Теория:

Техника безопасности. Значение занятий физической культуры и спорта для трудовой деятельности. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Общественно-политическое значение спорта.

2 Тема «Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня» (2 часа)

Теория:

Дисциплина. Гигиенические требования к спортивной форме. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Гигиена мест занятий. Режим дня, питание спортсменов. Спортивный массаж, способы самомассажа.

3. Тема «История развития баскетбола за рубежом и в России, успехи российских спортсменов в соревнованиях» (2 часа)

Теория:

Развитие баскетбола в России. Успехи российских спортсменов в соревнованиях. Развитие баскетбола за рубежом. Возникновение и развитие Олимпийского движения

4 Тема «Основные правила и понятия игры в баскетбол» (2 часа)

Теория:

Правила игры в баскетбол, нарушения. Основные принципы построения тренировки. Правила проведения спортивных соревнований по баскетболу (Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта)

5 Тема «Влияние физических упражнений на организм занимающихся» (1 часа)

Теория:

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных способностей.

6 Тема «Психологическая подготовка» (1 час)

Воспитание волевых качеств, целеустремленности, настойчивости и трудолюбия.

7 Тема «Общая физическая подготовка» (20 часов)

Практика:

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседания на одной, двух ногах)

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров

Бег за лидером

Челночный бег 5 на 15 метров

Упражнение для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног

Упражнения для развития гибкости:

Повороты, наклоны и вращение туловища в различных направлениях.

Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине

Из положения виса на гимнастической стенке подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Перепрыгивание предметов, чехарда

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями

Прыжки через скамейку

Прыжки боком вправо - влево

Прыжки на одной, на двух ногах

Прыжки в приседе, влево вправо

Прыжки с места толчком обеих ног

8 Тема «Специальная подготовка» (16 часов)

Практика:

Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести:

Ускорения

Рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений

Бег за лидером без и со сменой направления

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции

Бег скрестным шагом в различных направлениях

Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад
 Многоскоки
 Приставные шаги и выпады
 Прыжки через скамейку
 Приседания
 Выпрыгивание из приседа
 Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди
 Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)
 Подтягивания на перекладине
 Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структуры упражнений
 Упражнения с набивными мячами разного веса

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в беге
 Введение одновременно правой и левой рукой двух мячей
 Введение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера
 Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков
 Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча
 Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра

9 Тема «Техническая подготовка» (18 часов)

Практика:

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
 Ловля мяча после полукотскока на месте
 Ловля высоко летящего мяча
 Ловля катящегося мяча, стоя на месте
 Ловля катящегося мяча, в движении
 Передача мяча двумя руками от груди на месте
 Передача мяча двумя руками от груди в движении
 Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с отскоком
 Передача одной рукой от плеча
 Передача одной рукой с шагом вперед
 То же после введения мяча
 Передача одной рукой с отскоком от пола
 Передача двумя руками с отскоком от пола
 То же в движении
 Введение мяча правой и левой поочередно на месте
 То же в движении
 Перевод мяча с правой руки на левую, стоя на месте
 Ведение мяча в движении, с изменением высоты отскока, и изменением направления
 Обводка соперника с изменением высота отскока, и изменением направления
 Обводка соперника с изменением скорости

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после введения и остановки
Одной рукой в баскетбольную корзину с места
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения
Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов
Прыжки одной рукой с места
Штрафной
Двумя руками снизу в движении
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении
В прыжке со средней дистанции
Вырывание мяча
Выбивание мяча

10 Тема «Тактическая подготовка» (24 часов)

Практика:

Заслоны
Взаимодействие «большая восьмерка»
Быстрый прорыв
Командные действия в защите
Командные действия в нападении
Игра в баскетбол заданными тактическими действиями

11 Тема «Игровая подготовка» (20 часов)

Практика:

Игры внутри группы
Товарищеские игры с командой другой школы
Показательные игры
Участие в районных соревнованиях
Разбор проведенных игр.