

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 26

СОГЛАСОВАНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ СОШ № 26 от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАОУ СОШ №26
Гетте И.Н. 
приказом от 30.08.2019 г. № 162-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Баскетбол в школе»

9 классы

Составитель:

Маслаков Алексей Владимирович,
учитель физической культуры

2019 г.

г. Волчанск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол в школе» по физической культуре разработана для 9 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями), с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015 №1/15);

2. Информационное письмо Министерства образования и науки РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования

3. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 26 г. Волчанска;

4. Плана внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 26».

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Баскетбол» МАОУ СОШ № 26. Данная программа предназначена для внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

В секцию баскетбола на основе свободного выбора привлекаются ребята в возрасте 15-16 лет из числа учащихся 9 классов, не имеющих противопоказаний к занятию спортом.

Программы составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных, **по 2 часа в неделю.**

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных и городских соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической

подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Оценка результатов освоения программы:

Обучающиеся получают «зачет» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности при

посещении не менее 75% занятий и выполнении контрольных нормативов, участии в школьных и городских соревнований, выполнении нормативов ГТО по своей возрастной ступени

1. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты освоения обучающимися внеурочной программы «Баскетбол, 9 класс» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект;
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников;
- Команда примет участие в городских соревнованиях по баскетболу.

Учащиеся должны будут:

- Знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий баскетболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

- Владеть техническими и тактическими приемами баскетбола по возрасту;
- Знать основы судейства и выполнять жесты баскетбольного судьи;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

Воспитательные результаты:

Программа нацелена на достижение воспитательных результатов 1 и 2 уровня.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение специальных знаний об истории развития баскетбола,
- приобретение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения.
- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;
- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни;
- участие в спортивных мероприятиях и акциях, как в школьном, так и во внешкольном социуме.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, рассказы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: участие в жизни группы, оздоровительные акции в школе и вне школы.

Формы контроля результатов второго уровня: тестирование.

2. Тематическое планирование курса.

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	Инструктаж по ТБ. История и развитие баскетбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание.	4
2.	Общая физическая подготовка.	Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Круговая тренировка. Подвижные игры.	8
3.	Техническая подготовка.	Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Учебно-тренировочная игра	44

		баскетбол.	
4.	Тактическая подготовка.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.	4
5.	Подвижные игры и эстафеты..	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	4
6.	Тестирование.	Бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров (или 4х9 метров), бросок набивного мяча из-за головы сидя.	4

3. Календарно-тематическое планирование курса.

№ занятия	Содержание занятий	Характеристика основных видов деятельности ученика	Кол-во часов	Дата
1	История развития баскетбола в России. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Гигиена. Закаливание. Режим питания. Общефизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Перемещения; ловля-передача и ведения мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола	Овладение стойкой баскетболиста и различными способами перемещения. Умение правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Выполнение техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	2	03.09

2	<p>Общие основы баскетбола.</p> <p>Общефизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками над головой.</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола</p>	<p>Овладение стойкой баскетболиста и различными способами перемещения.</p> <p>Передавать мяч одной рукой от плеча и двумя руками над головой.</p>	2	10.09
3	<p>Общие основы баскетбола.</p> <p>Общефизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока. Передача мяча двумя руками в движении, перемещения с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места. Техника броска после ведения мяча, перемещения в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте.</p> <p>«Подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты»</p>	<p>Овладение стойкой баскетболиста и различными способами перемещения.</p> <p>Умение применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч», применять изучаемые приемы в учебной игре</p>	2	17.09
4	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока.</p> <p>Техника перемещений баскетболиста. Техника поворотов в движении.</p> <p>Перемещения, передачи во встречном движении, броски</p>	<p>Уметь принимать мяч снизу.</p> <p>Сочетать правильную работу рук и ног. Умение применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине.</p> <p>Применяют изучаемые</p>	2	24.09

	<p>после ведения. Техника ловли мяча, отскочившего от щита</p> <p>Перемещения в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</p>	<p>приемы в учебной игре по всей площадке</p>		
5	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока.</p> <p>Техника броска в движении после ловли мяча. Ловля мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски.</p> <p>Техника броска в прыжке с места, броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</p>	<p>Умение играть в команде.</p> <p>Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p> <p>Умение ловить мяч, отскочивший от щита.</p> <p>Умение применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке</p>	2	02.10
6	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов. Техника передач на</p>	<p>Умение правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p> <p>Умение применять</p>	2	09.10

	<p>месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча, передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, ведение с обводкой линий штрафного броска.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</p>	<p>изучаемые приемы в учебной игре</p>		
7	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Контрольное занятие по технической подготовке. На результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска. Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча, приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов.</p> <p>Учебно-тренировочная игра в баскетбол</p>	<p>Умение применять изучаемые приемы в учебной игре</p>	2	16.10
8	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Техника ведения и передач в движении. Ведение и передачи в движении, взаимодействие 2 x 2, бросок. Техника передач одной рукой с</p>	<p>Умение вести и передавать мяч в движении. Принимать мяч после передвижений.</p> <p>Умение применять изучаемые приемы в учебной игре</p>	2	23.10

	<p>поворотом и отвлекающим действиям на передачу.</p> <p>Передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении.</p> <p>Учебно-тренировочная игра баскетбол</p>			
9	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Отвлекающие действия на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния. Техника отвлекающих действий на бросок. Отвлекающие действия на бросок и перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски. Подвижные игры с элементами баскетбола</p>	<p>Умения применять изучаемые приемы в учебной игре</p>	2	30.10
10	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Техника передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.</p> <p>Техника передач и ловли мяча</p>	<p>Умение выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении</p>	2	12.11

	одной рукой, выбивание и вырывание, передача мяча «убегающему игроку». Опека игрока. Техника выбивания мяча после ведения. Подвижные игры с элементами баскетбола			
11	Общефизическая и специальная подготовка. Техника атаки двух нападающих против одного защитника (2х1). Техника атаки трех нападающих против двух защитников (3х2). Выбивание мяча при ведении. Штрафные броски. Учебная игра баскетбол	Умение выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1. Умения выполнять изучаемый прием: в парах выбивание мяча при ведении, взаимодействие 3х1; броски в прыжке с сопротивлением защитника	2	19.11
12	Общефизическая и специальная подготовка. Передача одной рукой с поворотом. Прием нормативов по технической подготовке. На результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска. Учебно-тренировочные игры в баскетбол по упрощённым правилам	Умение выполнять передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника	2	26.11
13	Общефизическая и специальная подготовка. Передача и прием	Умения принимать мяч после перемещений. Умения	2	03.12

	<p>мяча в парах. Передача в движении в парах. Выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения - бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах. Быстрый прорыв - в тройках. Ведение мяча со сменой рук. броски с места - в парах. Передачи в тройках в движении. Быстрый прорыв - упражнения. Перехват мяча; штрафные броски - 20 бросков. Правила игры в баскетбол. Учебно-тренировочные игры в баскетбол по упрощённым правилам</p>	<p>выбивать мяч</p>		
14	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Передачи в тройках в движении. Быстрый прорыв. передачи на месте. ведение мяча с различной высотой. Быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебно-тренировочные игры в баскетбол по упрощённым правилам</p>	<p>Умение своевременно выходить к мячу, отскочившему от щита. Закрепление передач в движении</p>	2	10.12
15	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Быстрый прорыв (схема). Передачи через</p>	<p>Умение быстрого прорыва, передач мяча через «центрального»</p>	2	17.12

	«центрального». Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Быстрый прорыв при начальном и спорном броске. Нападение через центрального игрока. Выбивание мяча. Учебно-тренировочная игра баскетбол			
16	Общефизическая и специальная подготовка. Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Штрафные броски. Учебно-тренировочная игра баскетбол	Закрепление навыков	2	24.12
17	Общефизическая и специальная подготовка. Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Заслоны. Передачи мяча. Заслон через «центрального». Броски в движении с двух сторон. Добивание мяча в корзину. Учебно-тренировочная игра баскетбол	Умение ставить заслон. Освоение навыков	2	14.01
18	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Нападения «тройкой». Обводка области штрафного броска.	Уметь своевременно выходить к мячу. Освоение нападения «тройкой»	2	21.01

	Добивание мяча в корзину. Броски со средних расстояний в прыжке. Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощённым правилам			
19	Общефизическая и специальная подготовка. Прием нормативов по технической подготовке. На результат: штрафной бросок, бросок в прыжке с места, добивание мяча в щит, обводка области штрафного броска. Техника комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебно-тренировочная игра в баскетбол по упрощённым правилам	Освоение комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии	2	28.01
20	Общефизическая и специальная подготовка. Заслоны. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Броски со штрафной	Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в тройке с продвижением вперед	2	04.02
21	Общефизическая и специальная подготовка. Техника отвлекающих действий на	Научиться технике отвлекающих действий на получении мяча с	2	11.02

	<p>получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока. Нападение через центрального. Выбивание мяча при ведении</p>	<p>последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока</p>		
22	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 х 1, 3 х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебно-тренировочная игра баскетбол</p>	<p>Научится технике плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального</p>	2	18.02
23	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока. Нападение через центрального; выбивание мяча при ведении. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча</p>	<p>Научиться отвлекающим действиям на получение мяча с последующим проходом под щит</p>	2	25.02

	при ведении. Учебно-тренировочная игра баскетбол			
24	Общефизическая и специальная подготовка. Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному, броски в прыжке. Учебно-тренировочная игра баскетбол	Умения выполнять накрывание мяча при броске	2	03.03
25	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника игры. Встречная эстафета с передачами, заслон с выходом на получение мяча от центрального, плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебно-тренировочная игра баскетбол	Научится технике плотной защиты, быстрого прорыва и постановке заслона «центровым»	2	10.03
26	Общефизическая и специальная подготовка. Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие. Учебно-тренировочная игра баскетбол	Умеют выполнять ловлю высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия	2	17.03
27	Общефизическая и специальная подготовка. Передачи на	Умения выполнять передачи на максимальной	2	07.04

	<p>максимальной скорости, нападение двумя центрами</p> <p>Техника изучаемых приемов.</p> <p>Учебно-тренировочная игра баскетбол</p>	<p>скорости. Нападение двумя центрами</p>		
28	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Закрепление пройденного ранее материала.</p> <p>Учебно-тренировочная игра баскетбол</p>	<p>Закрепление пройденного материала</p>	2	14.04
29	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Техника ведения на максимальной скорости.</p> <p>Эстафета с ведением мяча.</p> <p>Плотная опека игроков в тыловой зоне. Броски с места.</p> <p>Учебно-тренировочная игра баскетбол</p>	<p>Умения выполнять плотную опеку игроков в тыловой зоне</p>	2	21.04
30	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Прием нормативов по технической и специальной подготовке. На результат: бег челночным способом 3x10 м или 4x9 м, бег на 30 м. с максимальной скоростью</p>	<p>Уметь пробегать спринтерские дистанции на максимальной скорости</p>	2	28.04
31	<p>Общефизическая и специальная подготовка. Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Закрепление техники бросков и передач в движении.</p>	<p>Закрепление пройденного материала</p>	2	05.05

	Плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния. Учебно-тренировочная игра баскетбол			
32	Общефизическая и специальная подготовка. Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Комбинации при выполнении штрафных бросков. Освобождение от заслонов. Перехваты мяча. Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Зонная защита 2+1+2. Учебно-тренировочная игра баскетбол	Закрепление пройденного материала	2	12.05
33	Общефизическая и специальная подготовка. Закрепление бросков в движении. Зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах. Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Закрепление пройденного материала.	2	19.05
34	Общефизическая и специальная подготовка. Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке.	Умения выполнять технические приемы; ловля мяча двумя руками с полупрыжком в движении. Закрепление пройденного	2	26.05

	Совершенствование в технических приемах. Зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых. Учебно-тренировочная игра баскетбол	материала		
--	--	-----------	--	--

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Упражнения	девочки	мальчики
Бег 30 м (сек)	5,5-4,9	5,1 -4,5
Челночный бег 3x10 м	8,7-8,3	8,3-7,8
Прыжки в длину с места, см	170- 195	200- 220
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя, см	260-280	420-450
Прыжки в высоту с места, см	45-50	50-60