

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №30 СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
школы-интерната  
№ 30 ОАО «РЖД»  
Протокол № 1 от «31» августа 2019г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы-интерната  
№ 30 ОАО «РЖД»  
*Минько* Минько Н. В.  
Приказ № 141 от «09» 09 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Баскетбол»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Поповин А.А.,  
учитель физической культуры  
школы-интерната №30 ОАО РЖД»

г. Комсомольск-на-Амуре, 2020 год

**РАЗРАБОТАНО**

Составитель дополнительной общеобразовательной  
программы  
учитель физической культуры

А.А. Попоудин

Рецензент к.п.н., доцент  
кафедры ТиМФКиС АмГПГУ

Т.Ю. Карась

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

И.В. Фудина

Одобрено научно-методическим советом кафедры теории и методики физической культуры и спорта АмГПГУ по специальности 050720 «Физическая культура (физическая реабилитация)

Председатель научно-методического совета по специальности 050720 «Физическая культура (физическая реабилитация) Т.Ю. Карась

Протокол №

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная программа образовательного курса составлена на основании примерных программ учебных курсов рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации с учетом целей и задач основной образовательной программы начального общего образования школы и ГОС ВПО специальности 050720 «Физическая культура (физическая реабилитация).

## 1. Пояснительная записка

В условиях стремительного развития современного мира, в эпоху быстрой смены технологий, глобального рынка, важными становятся такие качества личности, как инициативность, коммуникативность, мобильность, конструктивность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения.

Современное общество неразрывно связано с процессами информатизации. Происходит повсеместное внедрение компьютерных технологий. Одним из направлений национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» является информатизация образовательного процесса.

Эта тенденция соответствует намеченным целям среднего образования, которые требуют обновления методов, средств и форм организации обучения, в том числе и на уроках физической культуры. Увеличивающиеся информационные потоки требуют новых подходов обработки и осмысления информации, а также быстрого и эффективного усвоения новых приемов ее представления.

В настоящее время баскетбол и связанная с ним игровая деятельность базируются на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Современная система подготовки спортсменов содержит большой арсенал технических и информационных средств спортивной тренировки и моделирования соревновательной деятельности. Вместе с тем и в условиях общего школьного образования возрастает роль использования информационных и коммуникативных технологий на уроках физической культуры. Для современных детей, независимо от возраста, характерно не только снижение уровня развития физических качеств, но прежде всего, низкий уровень культуры общения в системе «учитель-ученик», «ученик-ученик», «взрослый-ребёнок».

За последнее время баскетбол как спортивная игра значительно интенсифицировался. Эта тенденция требует не только больших физических затрат, но прежде всего, психической подготовленности (развитие коммуникативных способностей, интеллекта игроков). В ходе научных исследований (Т.В. Хромина, С.Е. Татаржицкий, В.П. Каргаполов, 2003) баскетбол был причислен к видам спорта, в которых наиболее ярко выражаются агрессивные поведенческие реакции игроков. В процессе и после игры, особенно у учащихся среднего школьного возраста, часто возникают межличностные конфликты. Выявлено, что проявление деструктивной агрессии характерно для игроков с недостаточной технико-тактической подготовкой, а также связано с незнанием правил судейства (восприятие судейства как несправедливое).

Таким образом, повышение уровня мастерства игроков в баскетбол, в частности развитие коммуникативной компетентности, приведет к понижению количества деструктивных действий учащихся и коррекцию агрессивного поведения. В то же время учитель, который поставил перед собой задачу развития коммуникативных умений учащихся, должен хорошо представлять себе какие основные формы учебной коммуникации могут развиваться на уроке физической культуры.

Применение ИКТ позволяет реализовать задачи развития коммуникативной компетентности в ходе изучения игры баскетбол с учетом принципов индивидуализации и дифференциации обучения, что особенно важно в условиях общеобразовательной школы. Данный подход создаёт условия для получения и активизации теоретических знаний по физической культуре на основе использования средств ИКТ и повышает эффективность образовательного процесса (динамизм, выразительность излагаемого материала), что в свою очередь влияет на уровень мотивации к занятиям физической культурой, росту эмоциональной выразительности урока.

Развитие коммуникативной компетентности у учащихся среднего школьного возраста в процессе изучения игры баскетбол позволит использовать разнообразные средства коммуникации для решения своих задач в конкретных жизненных ситуациях, выражать свою точку зрения в соответствии с нормами спортивного поведения, осуществлять продуктивное взаимодействие, разрешая конфликтные ситуации. Ученики осваивают личностную коммуникацию в группе (учебном классе) с людьми, стоящими на различных позициях, для получения общего результата.

Применение ИКТ на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы позволит решить одну из главных задач данного образовательного курса – освоение теоретического раздела дисциплины. В связи с введением экзамена по физической культуре возросла роль специальных физкультурных знаний по данному предмету. На лекционные (теоретические) занятия по учебному плану отводится недостаточное количество времени. В связи с этим использование ИКТ, в частности, электронных презентаций, компьютерных тестов и т.п. позволит наиболее эффективно и целесообразно использовать учебное время для теоретической подготовки учащихся.

**Цель образовательного курса** - развитие коммуникативных компетенций у учащихся среднего школьного возраста в процессе изучения игры баскетбол с применением средств информационно-компьютерных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы.

**Задачи образовательного курса:**

- Изучить и проанализировать примерную программу учебного курса «Физическая культура» раздел «Баскетбол» рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации с учетом целей и задач основной образовательной программы начального общего образования;
- Изучить психолого-педагогические особенности и основы формирования коммуникативных способностей у учащихся среднего школьного возраста;

- Провести и проанализировать результаты педагогического исследования коммуникативных и организаторских способностей (КОСов) у учащихся 5-9 классов;
- Изучить спектр информационно-коммуникативных технологий и возможность их адаптации и применения в условиях образовательного процесса на уроках физической культуры;
- Внедрить в практику работы информационно-коммуникативные технологии для наиболее эффективного формирования у учащихся 5-9 классов двигательных умений, навыков, специальных физкультурных знаний, а также воспитания морально-волевых качеств личности и осознанной потребности в занятиях физической культурой;
- Организовать в условиях общеобразовательной школы систему учебно-воспитательной работы учащихся среднего школьного возраста в процессе изучения игры баскетбол с применением средств ИКТ на уроках физической культуры для коррекции неблагоприятных психических состояний (повышенная тревожность, агрессивность, фрустрация и т.д.).

**Обучающийся должен знать:**

1. Средства информационно-компьютерных технологий, используемых в учебном процессе.
2. Принципы построения электронных презентаций на основе научно-методических положений.
3. Значение баскетбола в современной системе физического воспитания Российской Федерации.
4. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.
5. Основные средства и способы ведения игры (техника нападения, техника владения мячом, техника защиты, финты и сочетания приемов).
6. Основы стратегии и тактики игры баскетбол.
7. Теоретико-методические основы спортивной подготовки в баскетболе (физическая, техническая, тактическая, психическая).

**Обучающийся должен уметь:**

1. Создавать и практически применять в ходе учебной деятельности электронные презентации по тематикам образовательного курса.
2. Использовать ресурсы ИКТ (электронные учебники, пособия, интерактивные игры, тестовые технологии, образовательные ресурсы Интернета и т.д.) для самообразования.
3. Владеть основными приемами передвижений (ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты).
4. Использовать технику владения мячом (ловля, держание, передача, ведение, броски, добивание мяча).
5. Использовать технические приемы игры в нападении и защите.
6. Составлять и проводить комплексы физических упражнений для воспитания физических качеств, обеспечивающих эффективность игровой деятельности в баскетболе.
7. Владеть индивидуальными и групповыми действиями в ходе игровой деятельности.
3. Использовать основы знаний судейства в баскетболе в ходе учебной и соревновательной деятельности.

Содержание образовательного курса «Баскетбол» по направлению «Использование средств информатизации для развития коммуникативных компетенций у учащихся 5-9 классов в процессе обучения игре баскетбол» представлено содержательной (чему учить), процессуальной (как обучать), мотивационной (как активизировать деятельность учащихся) и организационной (как структурировать деятельность преподавателя и учащихся) сторонами.

Содержание образовательного курса опирается на ряд педагогических концепций. В частности, концепции программированного, проблемного и интерактивного обучения. Также концепции мотивационного обеспечения учебного процесса, формирования познавательных интересов. Организационная сторона основывалась на концепции педагогики сотрудничества, «погружения» в учебный предмет (М.П.Щетинин). Все эти концепции в свою очередь

обеспечиваются технологиями: проблемно-задачное, проблемно-модельное и проблемно-компьютерное обучение.

## **2. Содержание разделов образовательного курса**

**1. Общие основы баскетбола III и ТБ. Правила игры и методика судейства.** История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Подведение итогов года.

**2. Общефизическая подготовка баскетболиста.** Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижная игра «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Комплексы круговой тренировки.

**3. Специальная физическая подготовка баскетболиста.** Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

**4. Техническая подготовка баскетболиста.** Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,



при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**5. Тактическая подготовка баскетболиста.** Техничко-тактические действия в защите и в нападении. Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

**6. Игровая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.** Двусторонняя учебная игра. Соревновательная деятельность и система соревнований. Установка на игру. Ведение игры. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в моделируемой соревновательной деятельности. Формирование умение и навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола, баскетбола. Средства психологической подготовки игроков в условиях соревновательной деятельности. Коррекция неблагоприятных психических состояний баскетболистов.

**7. Информационно- коммуникативные технологии - средство формирования коммуникативных компетенций учащихся на занятиях физической культурой.** Средства информационно-компьютерных технологий, используемых в учебном процессе. Принципы построения электронных презентаций на основе научно-методических положений. Применение в ходе учебной деятельности электронных презентаций. Использование ресурсов ИКТ (электронные учебники, пособия, интерактивные игры, тестовые технологи, образовательные ресурсы Интернета и т.д.) в процессе самообразования.

### **3. Объем образовательного курса и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов (3 года обучения)</b>

Аудиторные занятия	216
Теоретические занятия (лекции)	40
Практические занятия	176
Вид итогового контроля	См. методическое обеспечение образовательной программы

### **3.1. Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения**

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теори я	практи ка	всего	теори я	практи ка	всего	теори я	практи ка	всего
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	4		4	2		2			
2	Общефизическая подготовка	2	10	12	2	8	10		2	2
3	Специальная подготовка	2	8	10	2	8	10	2	10	12
4	Техническая подготовка	4	8	12	2	6	8		8	8
5	Тактическая подготовка	2	4	6	2	6	8	2	4	6
6	Игровая подготовка	2	10	12	2	10	12	4	18	22
7	Контрольные и календарные игры	2	14	16	2	20	18		22	22
8	Общее количество  часов в год	18	54	<b>72</b>	14	58	<b>72</b>	8	64	<b>72</b>

### 3.2. Лекционные занятия, их наименование, содержание и объем в часах

№ п/п	Раздел, тема учебного курса, содержание лекции	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>1. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.</b>	<b>6</b>
1.1	История возникновения баскетбола в России.	
1.2	Правила игры. Состав команды, форма игроков.	
1.3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях	
1.4	баскетболом.	
1.5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	
1.6	Судейская жестикуляция и терминология.	

2.	<b>2. Общефизическая подготовка баскетболиста.</b>	4
2.1	Принципы построения комплексов	
2.2	общеразвивающих упражнений. Строевые упражнения.	
	Упражнения для мышц рук. Упражнения для	
2.3	мышц ног.	
	Упражнения для мышц шеи и туловища.	
	Упражнения для всех групп мышц.	
	Упражнения для развития быстроты.	
	Упражнения для развития ловкости.	
	Упражнения для развития гибкости.	
2.4	Упражнения для развития общей	
	выносливости.	
	Упражнения с использованием спортивного	
2.5	инвентаря и оборудования.	
	Метод круговой тренировки.	
3.	<b>3. Специальная физическая подготовка баскетболиста.</b>	
3.1	Упражнения для развития специальной	
3.2	быстроты.	6
	Упражнения для развития специальной	
	прыгучести.	
3.3	Упражнения для развития скорости реакции	
	по зрительным и звуковым сигналам.	
3.4	Эстафеты с мячами.	
4.	Упражнения для развития чувства мяча.	
4.1	<b>4. Техническая подготовка баскетболиста.</b>	6
4.2	Технические действия игроков в защите и в	
	нападении.	
5.	Технические элементы игроков в	
	зависимости от игрового амплуа.	
5.1	<b>5. Тактическая подготовка баскетболиста.</b>	
5.2	Технико-тактические действия в защите и в	6
	нападении.	
	Выход для получения мяча на свободное	
	место.	
5.3	Обманный выход для отвлечения защитника.	
	Розыгрыш мяча короткими передачами.	
	Атака кольца. Наведение своего защитника	

5.4	на партнера. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие атаке кольца.	
6.	Подстраховка. Система личной защиты.	
	<b>6. Игровая подготовка баскетболиста.</b>	<b>4</b>
6.1	<b>Психологическая подготовка баскетболиста.</b>	
6.2	Соревновательная деятельность и система соревнований. Установка на игру. Ведение игры.	
7.	Обучение основным приемам саморегуляции. <b>7. Информационно- коммуникативные технологии - средство формирования коммуникативных компетенций учащихся на занятиях физической культурой.</b>	<b>4</b>
7.1	Средства информационно-компьютерных технологий, используемых в учебном процессе.	
7.2	Принципы построения электронных презентаций на основе научно-методических положений.	
7.3	Применение в ходе учебной деятельности электронных презентаций. Использование ИКТ для самоподготовки.	
8.	<b>8. Контрольные и календарные игры.</b>	<b>4</b>

### 3.3. Практические (семинарские) занятия, их содержание и объем в часах

№	Раздел практического курса, тема, содержание практического занятия	Объем ча со в	Контроль
	<p><b>2. Общефизическая подготовка баскетболиста.</b> Строевые упражнения. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижная игра «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, общей выносливости. Упражнения с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Круговая тренировка.</p>	20	Контрольн. упражнения (тесты) для оценки уровня развития физ. качеств. Оценка физ. работоспособности
	<p><b>3. Специальная физическая подготовка баскетболиста.</b> Упражнения для развития специальной быстроты, специальной прыгучести. Упражнения для развития скорости реакции.  Проведение эстафет с мячами.</p>	26	Тесты для оценки спец. физ. подготовки.
	<p><b>4. Техническая подготовка баскетболиста.</b> Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.  Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.</p>	22	Контроль-ные нормативы для оценки технич. подготовки  Оценка действий в игровых условиях.

№	Раздел практического курса, тема, содержание практического занятия	Объем часов	Контроль
	<p>Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.</p> <p>Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Броски двумя руками от груди с двух шагов.</p>		<p>Карточки судьи.</p> <p>Протоколы.</p>
	<p><b>5. Тактическая подготовка баскетболиста.</b></p> <p>Технико-тактические действия в защите и в нападении.</p> <p>Выход для получения мяча на свободное место.</p> <p>Обманный выход для отвлечения защитника.</p> <p>Розыгрыш мяча короткими передачами.</p> <p>Атака кольца. Наведение своего защитника на партнера. Противодействие получению мяча.</p> <p>Противодействие выходу на свободное место.</p> <p>Противодействие атаке кольца.</p> <p>Подстраховка. Система личной защиты.</p>	14	<p>Оценка тактич. действий в учебно-трениров. и соревноват. условиях</p>
	<p><b>6. Игровая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста.</b></p> <p>Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в моделируемой соревновательной деятельности.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p>	38	<p>Результаты психологич. тестов.</p> <p>Карточки судьи, протоколы</p>
	<p><b>7. Информационно-коммуникативные технологии - средство формирования коммуникативных компетенций учащихся на занятиях физической культурой.</b></p> <p>Использование тестовых технологий.</p> <p>Показ электронных презентаций учащихся.</p> <p>Использование ИКТ для самоподготовки.</p>	6	<p>Оценка эл. презентаций</p> <p>Оценка результата теста</p>



№	Раздел практического курса, тема, содержание практического занятия	Объем ча со в	Контроль
	<b>8. Контрольные и календарные игры</b>	<b>50</b>	Протоколы соревнований. (количест. и качественн. анализ)

#### **4. Самостоятельная работа**

Внеклассная самостоятельная работа школьников включает следующие виды деятельности:

- проработка учебного материала (по конспектам лекционных занятий, учебной и научной литературе, с помощью информационных ресурсов Интернета);
- подготовка и демонстрация электронной презентации по темам образовательного курса;
- самоподготовка к электронному тестированию;
- подготовка к сдаче контрольных нормативов (тестов) по ОФП (физическая подготовка) и СФП (техничко-тактические подготовка).

Разделы и темы рабочей программы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения заданий	Перечень контрольных точек, работ, тестов, отчетов	Сроки контроля
<p><b>1. Общие основы баскетбола ТБ. Правила игры и методика судейства.</b></p> <p><b>2. Применение на уроках физической культуры компьютерных технологий.</b></p> <p><b>3. Стороны подготовки баскетболиста (техническая, тактическая, физическая, психическая).</b></p>	<p>История развития баскетбола. Профессиональные баскетбольные команды. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты.</p> <p>Подготовка электр. презентации.</p> <p>Комплексы упражнений ОФП и СФП.</p> <p>Средства коррекции негативных психических состояний игроков.</p>	<p>Октябрь</p> <p>В течение учебн. года</p> <p>Ноябрь- май</p>	<p>Тестирование Доклад</p> <p>Электронная презентация</p> <p>Контрольное тестирование Эл. презентация Тестирование</p>	<p>24.09, 12.05</p> <p>12.05</p> <p>12.05</p>

**Примерные темы для самостоятельной работы (доклад, реферат, электронная презентация)**

1. Возникновение и развитие баскетбола.
2. Современное положение баскетбола в РФ.
3. Деятельность профессиональных баскетбольных клубов.
4. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты.
5. Современные представления об игре: характеристика и правила игры.
6. Классификация техники игры.
7. Стратегия и тактика игры.

8. Физическая подготовка баскетболиста.
9. Техническая подготовка баскетболиста.
10. Тактическая подготовка баскетболиста.
11. Специфика психической подготовки игроков-баскетболистов.
12. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в баскетболе.
13. Врачебно-педагогический контроль в баскетболе.
14. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.
15. Информационное и материальное обеспечение тренировочно-соревновательного процесса в баскетболе.
16. Использование ИКТ в процессе подготовки баскетболистов.

## **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение элективного курса**

### **5.1.1. Средства информационного обеспечения**

1. Электронные учебники.
2. Электронные пособия.
3. Компьютер.
4. Мультимедийный проектор.
5. Разработки уроков на электронных носителях.
6. Тематические презентации.
7. Интерактивные игры, таблицы, схемы.
8. DVD и CD диски с картинками и иллюстрациями.
9. Тестовые технологии (задания), тренажеры.
10. Образовательные ресурсы Интернета.

### **5.1.2. Дидактические материалы**

1. Картотека упражнений по баскетболу.
2. Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Правила судейства в баскетболе.
5. Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
6. Положение о соревнованиях по баскетболу.
7. Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

8. Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

9. Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.

10. Инструкции по охране труда.

### 5.1.3. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки.

2. Баскетбольные стойки.

3. Мячи баскетбольные .

4. Набивные мячи.

5. Стойки для обводки.

6. Гимнастические маты.

7. Гимнастические скакалки.

8. Разновесовые гантели

9. Мячи футбольные.

10. Мячи волейбольные.

### 6. Технологическая карта изучения образовательного курса и рейтинговая оценка учебной деятельности 1-го года обучения

№ п/п	Содержание работы			Количество баллов
		Сроки выполнения	Форма отчетности	
1.	Посещение лекционных занятий №1-18	В течение учебного года	Журнал учета посещений	0,5 балла за занятие 9
2.	Посещение практических занятий №1-54	В течение учебного года	Выполнение требований в ходе учебного занятия	1 балл на отл. 54
3.	Презентация	В конце курса	Подготовка (написание) и защита	12 баллов

	Доклад	обучения	работы	7 баллов
	Реферат			5 баллов
4.	Контрольные нормативы	В конце курса обучения	Выполнение контрольных (тестовых) упражнений	5 тестов на отл. 25

**6. Технологическая карта изучения образовательного курса и рейтинговая оценка учебной деятельности 2-го года обучения**

№ п/п	Содержание работы			Количество баллов
		Сроки выполнения	Форма отчетности	
1.	Посещение лекционных занятий №1-14	В течение учебного года	Журнал учета посещений	0,5 балла за занятие 7
2.	Посещение практических занятий №1-58	В течение учебного года	Выполнение требований в ходе учебного занятия	1 балл на отл. 58
3.	Презентация Доклад Реферат	В конце курса обучения	Подготовка (написание) и защита работы	12 баллов 7 баллов 5 баллов
4.	Контрольные нормативы	В конце курса обучения	Выполнение контрольных (тестовых) упражнений	5 тестов на отл. 25

**6. Технологическая карта изучения образовательного курса и рейтинговая оценка учебной деятельности 3-го года обучения**

№ п/п	Содержание работы			Количество баллов
		Сроки выполнения	Форма отчетности	
1.	Посещение лекционных занятий №1-8	В течение учебного года	Журнал учета посещений	0,5 балла за занятие 4
2.	Посещение практических занятий №1-64	В течение учебного года	Выполнение требований в ходе учебного занятия	1 балл на отл. 64
3.	Презентация Доклад Реферат	В конце курса обучения	Подготовка (написание) и защита работы	12 баллов 7 баллов 5 баллов
4.	Контрольные нормативы	В конце курса обучения	Выполнение контрольных (тестовых) упражнений	5 тестов на отл. 25

Отметка 5 ставится за 91-100 набранных баллов;

Отметка 4 ставится за 83-90 набранных баллов;

Отметка 3 ставится за 75-82 набранных баллов.

## 7. Примерный перечень вопросов к самоконтролю по всему курсу

1. Расскажите об истории возникновения баскетбола.
2. Какие профессиональные баскетбольные команды существуют на территории РФ (в том числе в Хабаровском крае)?
3. Каковы основные тактические действия в баскетболе?
4. Перечислите стороны подготовки спортсменов-баскетболистов, кратко охарактеризуйте их.
5. Раскройте понятие «игровое амплуа». Приведите примеры.
6. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений.
7. Перечислите подвижные игры с использованием мяча.

8. Какие меры профилактики травматизма на уроках физической культурой вам известны?

9. Перечислите основные технические приемы в баскетболе.

10. Какие средства психологической коррекции негативных состояний вам известны?

**9. Дополнения и изменения к учебной рабочей программе за 2010/2011 учебный год** – дополнений и изменений нет, т.к. программа разрабатывается впервые.

## **10. Библиографический список:**

### **10.1. Основной**

1. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.1178- 02, 01.09.03.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.: ВАКО, 2004.- 108 с.
3. **Козлов, А.И.** Физическое развитие детей России. Материалы Всероссийского семинара «Школа и здоровье», 2001.-237 с.
4. **Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М.** Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. М., 1999.-144 с.
5. **Максименко, А.М.** Основы теории и методики физической культуры.- М.,1999.- 328 с.
6. **Нестеровский, Д.И.** Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб, пособ. для вузов/ Д.И.Нестеровский. - М.: Академия, 2004, 2007. - 336с. (Высшее профессиональное образование). - УМО. - 18ВК 5-7695-1474
7. **Муртазин, Э.В.** Интернет: Учебник. – М., 1999. – 124 с.
8. **Петров, П.К.** Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и компьютерных технологий: Монография. – М., Ижевск, 2003. – 447 с.
9. Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с.
10. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – Раздел «Баскетбол». – М., 2001.- 82 с.

11. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя. – Раздел «Баскетбол». – М., 2001.- 24 с.
12. **Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– 2-е изд., испр. и доп.–М.: Издательский центр «Академия», 2001.–480 с.

## **10.2. Дополнительный**

1. **Зайцев, Г.К., Зайцев А.Г.** Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-Пресс, 2000.- 201 с.
2. **Комягин, В.Б., Кацобинский А.О.** Современный самоучитель работы на персональном компьютере: Быстрый старт: Практ. Пособие. – М., 1997.- 62 с.
3. **Лаптев, А.П.** Береги здоровье смолоду. М.: Медицина, 1988.-76 с.
4. **Останко Л.В.** Сто весёлых упражнений для детей. СПб: Корона Принт, 2005.- 32 с.
5. **Жуков, М.Н.** Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.-230 с.
6. **Хромина, Т.В.,** Агрессия и спорт//Учебное пособие. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2005.-108 с.
7. **Яхонтов, Е.Р.** Юный баскетболист. – М., 1987. – 65 с.

Приложение 1

### **Содержание программы 1-го года обучения**

#### **1. Общие основы баскетбола**

1. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.



4. Необходимость разминки в занятиях спортом.
5. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
6. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
7. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
8. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
9. Подведение итогов года.
10. Методика тренировки баскетболистов.
11. Техническая подготовка баскетболистов.
12. Психологическая подготовка баскетболиста.

## 2. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения
2. Упражнения для рук плечевого пояса
3. Упражнения для ног
4. Упражнения для шеи и туловища
5. Упражнения для всех групп мышц
6. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
7. Упражнения для развития быстроты
8. Упражнения для развития ловкости
9. Упражнения для развития гибкости
10. Упражнения для развития прыгучести.

### 3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
2. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
3. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
4. Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
5. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
6. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
7. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
8. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
9. Метание различных мячей в цель.
10. Эстафеты с разными мячами.

### 4. Техническая подготовка

1. Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
2. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
3. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
4. Повороты вперед и назад.

5. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
6. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
7. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
8. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
9. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
10. Обучение технике двух шагов с места, в движении.
11. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

## 5. Тактическая подготовка

### Нападение

1. Выход для получения мяча на свободное место.
2. Обманный выход для отвлечения защитника.
3. Розыгрыш мяча короткими передачами.
4. Атака кольца.
5. «Передай мяч и выходи».
6. Наведение своего защитника на партнера.

### Защита

1. Противодействие получению мяча.
2. Противодействие выходу на свободное место.
3. Противодействие розыгрышу мяча.

4. Противодействие атаке кольца.
5. Подстраховка.
6. Система личной защиты.

## **6. Игровая подготовка**

1. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
2. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

## **7. Контрольные и календарные игры**

1. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
2. Товарищеские игры с командами соседних школ.
3. Итоговые контрольные игры.

## **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

К концу первого года обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

## Содержание программы 2-го года обучения

### 1. Общие основы баскетбола

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
3. Правила техники безопасности на тренировках.
4. Основные сведения о спортивной квалификации.
5. Разряды, звания и порядок их присвоения.
6. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
7. Правила пожарной безопасности.
8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
9. Гигиенические требования к спортсменам.
10. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
11. Подведение итогов года.

### 2. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
2. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
3. Эстафеты без предметов и с мячами.
4. Упражнения для развития силы.
5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
6. Упражнения для развития гибкости.
7. Упражнения для развития ловкости.
8. Комбинированные упражнения по круговой системе

9. Развитие прыгучести.

10. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### 3. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
2. Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
4. Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
5. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

### 4. Техническая подготовка



1. Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
2. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
3. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
4. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
5. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
6. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
7. Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
8. Обводка соперника с изменением направления.
9. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.  
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
10. Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
11. Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
12. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

## 5. Тактическая подготовка

### Нападение

1. Розыгрыш мяча игроками команды.
2. Организация атаки кольца.

3. «Передай мяч и выходи».
4. Заслон защитнику партнера.
5. Наведение на партнера своего защитника.
6. Взаимодействие «Треугольник».
7. Взаимодействие «Тройка».
8. «Малая восьмерка».
9. Скрестный выход.
10. Система быстрого прорыва.
11. Система нападения без центрального игрока.

#### Защита

1. Противодействие розыгрышу мяча.
2. Противодействие атаке.
3. Подстраховка партнера.
4. Переключение на другого нападающего.
5. Проскальзывание.
6. Групповой отбор мяча.
7. Противодействие «Тройке».
8. Противодействие «Малой восьмерке».
9. Система личной защиты.

#### 6. Игровая подготовка

1. Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

2. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
3. Овладение основами тактики командных действий.
4. Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

#### 7. Контрольные и календарные игры

1. Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
2. Подготовительные учебные двухсторонние игры.
3. Товарищеские встречи с командами соседних школ.
4. Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

#### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

Приложение 3

**Содержание программы 3-го года обучения**

## 1. Теоретическая подготовка

1. Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
2. Планирование и контроль спортивной подготовки.
3. Основы техники игры и техническая подготовка.
4. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
5. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
6. Правила по мини-баскетболу.
7. Установка на игру и разбор результатов.
8. Психологическая подготовка юных спортсменов.
9. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
10. Подведение итогов года.

## 2. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
2. Беговые упражнения.
3. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
4. Упражнения для развития различных двигательных качеств.
5. Комбинированные упражнения.
6. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
7. Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
8. Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

### 3. Специальная физическая подготовка

1. Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
2. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
3. Упражнения для координации движений.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

### 4. Техническая подготовка

1. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
2. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
3. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
4. Скрытые передачи.
5. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
6. Перевод под ногой, за спиной.
7. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
8. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
9. Обучение броску крюком.
10. Разноудаленные броски с места и в движении.
11. Обучение технике трехочкового броска.

12. Дальнейшее обучение штрафному броску.

13. Бросок в прыжке одной рукой.

## 5. Tактическая подготовка

### Нападение

1. Командная атака кольца противника.

2. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

3. Наведение.

4. «Треугольник», «Тройка».

5. Малая «восьмерка».

6. Скрестный выход.

7. Сдвоенный заслон.

8. Система быстрого прорыва.

9. Система эшелонированного прорыва.

10. Система нападения через центрального.

### Защита

1. Противодействие атаки кольца.

2. Подстраховка.

3. Переключение.

4. Проскальзывание.

5. Групповой отбор мяча.

6. Система личной защиты.

7. Система зонной защиты.

8. Система смешанной защиты.

9. Система личного прессинга.

## 10. Система зонного прессинга.

### 6. Игровая подготовка

1. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
2. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
3. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
4. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
5. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
6. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
7. Освоение терминологии, принятой в баскетболе
8. Овладение командным языком, умение отдать рапорт
9. Проведение упражнений по построению и перестроению группы
10. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
11. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

### 7. Контрольные и календарные игры

1. Участие в первенстве школы по баскетболу.
2. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
3. Участие в товарищеских играх своего микрорайона.



4. Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
5. Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
6. Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

К концу третьего года обучения учащиеся:

1. Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
2. Улучшат технико-тактическую подготовку.
3. Улучшат психологическую подготовку.
4. Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
5. Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
6. В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
7. В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
8. В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
9. В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
10. Будут уметь заполнять протокол игры.
11. Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
12. Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
13. Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
14. Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)

15. Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
16. Смогут обводить соперника с изменением скорости.
17. Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
18. На уровне умения смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
19. На уровне умения смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
20. На уровне умения в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
21. На уровне умения в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
22. На уровне умения научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
23. На уровне умения будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
24. Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.