

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №320
Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «31 августа » 2026г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 262-Д
от « 31 августа » 2026 г.

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 00CFFC133DA74199F7BC0E6796FA66E926
Кому выдан: Черноус Ирина Борисовна
Действителен: с 26.09.2025 по 20.12.2026

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Баскетбол 5-6 класс

Возраст обучающихся: 11-12лет
Срок освоения: 34 недели

Автор-составитель программы:
Андреев Иван Вячеславович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

Актуальность программы.

Баскетбол на современном этапе - один из самых популярных видов спорта в России. Умение играть в баскетбол востребовано в школах, средних и высших учебных заведениях. Огромную популярность по всему миру имеет Национальная баскетбольная ассоциация (НБА), дети и подростки знают имена игроков, следят за их карьерой и матчами, хотят быть похожими на них. Российский профессиональный баскетбол также становится всё более популярным, международные соревнования, особенно с участием российских команд вызывают живой интерес. У огромного числа людей не знакомых ранее с баскетболом проснулся интерес к этой игре после выхода на экраны фильма "Движение вверх" о невероятной победе советской сборной на Олимпийских Играх 1972 года.

Данная программа актуальна, так как баскетбол является отличным средством общей физической подготовки, не являясь при этом скучным и однообразным. Однако, для успешной игры в баскетбол необходимо быть не только хорошо физически подготовленным, но и уметь выполнять сложные технические приёмы баскетбола в постоянно меняющихся условиях, в противодействии с соперником, взаимодействуя с партнёрами, принимать сложные решения и нести ответственность за их реализацию перед партнерами, тренером, зрителями и болельщиками. Нужно знать и понимать содержание тактических действий и взаимодействий с партнерами по команде. Обязанность каждого игрока - чётко знать правила игры и строго следовать им во время каждого матча. Ещё одно требование к игрокам - строгая дисциплина, взаимоуважение с партнерами, тренерами, судьями и соперниками. Для победы необходимы слаженные действия всех игроков на площадке, готовность каждого игрока, находящегося на скамейке запасных в любой момент войти в игру и усилить своими действиями команду. Баскетбол выносит свои требования и "за пределы площадки" - здоровый образ жизни, режим сна и питания, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Именно поэтому многие дети выбирают для себя занятия баскетболом, родители приводят детей на баскетбол в группы дополнительного образования, в спортивные школы, в клубы.

Сроки реализации программы и объем программы в часах: программа составлена в объеме 68 часов (2 академических часа в неделю), рассчитана на 1 год обучения. Сроки освоения данной программы предполагают проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию отделения платных образовательных услуг в течение всего учебного года и в каникулярное время (кроме новогодних праздников).

Нормативный срок освоения: 9 месяцев

Группа/категория обучающихся: к тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 25 человек. Продолжительность занятий обучающихся 11 – 12 лет - 1 академический час. Степень сформированности интересов учащихся и мотивации к данной предметной области может быть от начального уровня до среднего, что подразумевает собой, наличие базовых знаний по определенным направлениям физкультурно-спортивной

деятельности, согласно прохождению программы по физической культуре (легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, гимнастика, плавание).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

занятия проводятся очно в кабинете школы с выездами на соревнования.

Особенности организации образовательного процесса. Наполняемость учебной группы – не более 25 человек.

Требования к уровню подготовки: Требования к уровню начальной подготовки обучающихся не предъявляются.

Цель и задачи:

Цель формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- научить основным правилам игры в баскетбол;
- дать основы знаний в области здорового образа жизни;

Развивающие:

-развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей;

- сформировать двигательные умения и навыки присущие баскетболу;
- содействовать повышению физической и умственной работоспособности

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Личностные результаты

- сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты

-участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;

-использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

-умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой; умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

-владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

-умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные результаты

личность, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

Учебный (тематический) план

№	Тема, содержание	Объем содержания в занятиях	Продолжительность занятия, мин
1.	История развития баскетбола. Гигиена баскетболиста	1	45
2.	Правила баскетбола	2	45
3.	Техническая подготовка	30	45
4.	Инструкторская и судейская практика	1	45
5.	Тактическая подготовка	21	45
6.	Общая физическая подготовка	2	45
7.	Специальная физическая подготовка	2	45
8.	Соревнование	5	45
9.	Итоговое занятие	1	45
10.	Итого	68	

Формы контроля

Формы и методы контроля:

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, проводится в сентябре учебного года по основным базовым нормативам общего физического развития учащихся.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года), проводится в середине учебного года, декабрь месяц.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе, проводится в конце учебного года – май.

Оценочные материалы:

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу, участвуют в городских соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,6	9	8,9	9,2	9,2	9,4
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Учебно- методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

Основной учебно-методический комплект

Автор	Название учебника (пособия)	Издательство
Гомельский Е.Я.	Энциклопедия баскетбола	Гранд Фаир 2002 г.

Рекомендуемая дополнительная литература по программе

Автор	Название учебника (пособия)	Издательство
	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 г. №40.	

Электронные образовательные ресурсы:

Наименование	Описание	Ссылка
Тактика баскетбола	Тактика баскетбола	https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf
Терминология баскетбола	В сборнике представлены более 450 наиболее популярных и используемых видов терминов баскетбола на английском языке с описанием на русском языке, термины сопровождаются более 100 наглядными иллюстрациями.	https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология%203%20(2).pdf

Материально-техническая база и средства обучения

• **Требования к помещению**

Для проведения занятий необходимы помещения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Спортивный зал (28 м на 15 м)
2. Помещение для хранения спортивного инвентаря

• **Перечень необходимых средств обучения**

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь из расчета на 25 человек

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Баскетбольный мяч	Размер 5, 6, 7	25
Баскетбольное кольцо		2
Конусы	20 см	25
Фишки		25
Лестница координационная		2
Мяч теннисный		25
Обруч		4
Манишки	2 цвета	10

- **Перечень необходимых расходных материалов**

Для проведения занятий не требуются расходные материалы

- **Предметы индивидуального использования, предоставляемые обучающимися (родителями, законными представителями)**

Для проведения занятий обучающийся или родители (законные представители) должны приобрести следующие предметы индивидуального использования, не подлежащие повторному использованию и остающиеся в собственности обучающегося (родителей, законных представителей)

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Спортивная форма	Кроссовки, футболка и спортивные брюки или шорты из х/б ткани	1 компл.
Кроссовки	На мягкой подошве белого цвета	1 пара

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «31 августа » 2026г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 262-Д
от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности

Баскетбол 5-6 класс
на 2026-2027 учебный год

Возраст учащихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Андреев Иван Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2026-2027

Пояснительная записка

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- научить основным правилам игры в баскетбол;
- дать основы знаний в области здорового образа жизни;

Развивающие:

- развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей;
- сформировать двигательные умения и навыки присущие баскетболу;
- содействовать повышению физической и умственной работоспособности

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой; умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные результаты

личность, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тема занятия\форма организации занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата проведения	
				По плану	По факту
1.	История развития баскетбола. Гигиена баскетболиста	1	Вводное занятие. Техника безопасности в спорт. зале, раздевалках. Ознакомление с планом работы на год. История баскетбола. Гигиенические требования к занимающимся.		
2.	Правила баскетбола	1	Правила баскетбола, обозначение линий на площадке. Техника стойки баскетболиста, стойки тройной угрозы		
3.	Техническая подготовка	1	Техника ведения мяча на месте с различными переводами		
4.	Техническая подготовка	1	Техника броска в кольцо с двух шагов		
5.	Техническая подготовка	1	Техника ведения мяча в движении		
6.	Техническая подготовка	1	Техника броска в кольцо после ведения		
7.	Техническая подготовка	1	Техника передачи и ловли мяча на месте		
8.	Техническая подготовка	1	Техника броска в кольцо после передачи		
9.	Общая физическая подготовка	1	Бег на скорости со сменой направления		
10.	Техническая подготовка	1	Техника обыгрыша защитника после получения мяча на трехочковой линии		
11.	Техническая подготовка	1	Техника обыгрыша защитника после дриблинга		

12.	Техническая подготовка	1	Ведение мяча со сменой ритма и обманными движениями		
13.	Техническая подготовка	1	Джеб и уход скрестным шагом		
14.	Техническая подготовка	1	Вышагивания и уход скрестным шагом в правую и левую стороны		
15.	Техническая подготовка	1	Передача мяча в движении		
16.	Техническая подготовка	1	Уход скрестным шагом после передачи		
17.	Техническая подготовка	1	Вышагивания и передача после ведения		
18.	Специальная физическая подготовка	1	Скоростное ведение со сменой направления		
19.	Техническая подготовка	1	Техника броска с двух шагов		
20.	Техническая подготовка	1	Бросок с двух шагов после ухода скрестным шагом		
21.	Техническая подготовка	1	Бросок с двух шагов после ведения		
22.	Техническая подготовка	1	Бросок с двух шагов после джеба и ухода скрестным шагом		
23.	Техническая подготовка	1	Передачи мяча в движении		
24.	Техническая подготовка	1	Передачи мяча на скорости		
25.	Техническая подготовка	1	Бросок с двух шагов после передачи		
26.	Техническая подготовка	1	Бросок с двух шагов после ведения с переводами		
27.	Техническая подготовка	1	Техника перемещений в защитной стойке		
28.	Техническая подготовка	1	Бросок с двух шагов с догоняющим защитником		
29.	Тактическая подготовка	1	Игра 1 на 1		
30.	Тактическая подготовка	1	Техника открывания к мячу		
31.	Соревнование	1	Турнир 3 на 3		
32.	Правила баскетбола	1	Правила баскетбола, обозначение линий на площадке, судейских жестов.		
33.	Соревнование	1	Баскетбольные эстафеты		

34.	Тактическая подготовка	1	Игра 2 на 2		
35.	Техническая подготовка	1	Техника броска с двух шагов после ведения		
36.	Тактическая подготовка	1	Правила персональной защиты		
37.	Тактическая подготовка	1	Выход на бросок в защитной стойке		
38.	Техническая подготовка	1	Защита своих игроков по всей площадке		
39.	Тактическая подготовка	1	Защита от центральной линии		
40.	Тактическая подготовка	1	Расстановка по точкам в нападении		
41.	Общая физическая подготовка	1	Бег на скорости в течение 1 минуты		
42.	Техническая подготовка	1	Ведение мяча на скорости.		
43.	Тактическая подготовка	1	Быстрый прорыв. Игра 2 против 1 на всю площадку		
44.	Техническая подготовка	1	Обыгрыш после выхода в защитную стойку.		
45.	Тактическая подготовка	1	Вход под кольцо после передачи		
46.	Тактическая подготовка	1	Нападение пас вход. Обманные движения на месте		
47.	Техническая подготовка	1	Нападение пас вход. Защита при входе под кольцо		
48.	Техническая подготовка	1	Техника перевода под ногой. Вынос мяча из-за лицевой линии. Вынос мяча из-за боковой линии		
49.	Специальная физическая подготовка	1	Скоростное ведение с атакой кольца		
50.	Тактическая подготовка	1	Игра 2 против 1		
51.	Техническая подготовка	1	Техника броска со штрафной линии		
52.	Тактическая подготовка	1	Игра 3 против 2		
53.	Техническая подготовка	1	Техника броска со средней дистанции		
54.	Тактическая подготовка	1	Личная защита по всей площадке		

55.	Техническая подготовка	1	Бросок со средней дистанции после ведения. Спэйсинг на площадке		
56.	Тактическая подготовка	1	Игра 2 на 2 на одно кольцо. Игра 2 на 2 на всю площадку		
57.	Техническая подготовка	1	Техника броска со штрафной линии		
58.	Тактическая подготовка	1	Игра 3 против 2		
59.	Техническая подготовка	1	Техника броска со средней дистанции		
60.	Тактическая подготовка	1	Личная защита по всей площадке		
61.	Техническая подготовка	1	Бросок со средней дистанции после ведения		
62.	Тактическая подготовка	1	Спэйсинг на площадке		
63.	Тактическая подготовка	1	Игра 2 на 2 на всю площадку		
64.	Тактическая подготовка	1	Игра 2 на 2 на одно кольцо		
65.	Инструкторская и судейская практика	1	Турнир 2 на 2		
66.	Соревнование	1	Турнир 3 на 3		
67.	Соревнование	1	Турнир 4 на 4.		
68.	Итоговое занятие	1	Подведение итогов		

Содержание учебного (тематического) плана

1 История развития баскетбола. Гигиена баскетболиста.

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

2 Правила баскетбола.

основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и розыгрыш мяча, перерывы в игре и замены игроков, игра в нападении и защите, нарушения в игре, жесты судей.

3 Техническая подготовка.

Теория.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения

технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча в подвижных играх «Съедобное-не съедобное».

Передача мяча двумя руками от головы, от плеча правой и левой рукой (с отскоком и без). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передачи выполняются с места, в движении в парах, тройках, либо со стеной. Применяются встречные эстафеты с передачами в упрощенных условиях и с усложнением. Передача мяча двумя руками на одном уровне. Применение передач в игровых условиях: «Пятнашки передачами», «Бешеные Зайцы», «Перестрелка». Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, с изменением направления. Обводка соперника (стойки) с изменением высоты отскока, с изменением направления. Обводка соперника (стойки) с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Различные эстафеты в парах и в командах с применением ведения от простого к сложному (добавляя другие элементы баскетбола). Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски в корзину в усложненных условиях (с отскоком от щита). Выполняются броски с места, в движении. Выполнение штрафных бросков. Соединяя с усложнением – соревнования в парах, тройках, командах. Броски в корзину с двух шагов, начинается выполнение с места, заканчивается в движении. Выполнение бросков после ведения мяча.

4 Инструкторская и судейская практика.

оборудование площадки для игры в баскетбол, нарушения в игре, наказание за нарушение правил, жесты судей.

5 Тактическая подготовка

Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Открывание игрока без мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол 5 на 5 по упрощенным правилам.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Применение исключительно личной защиты.

6 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: бег на короткие дистанции, комбинированный бег со сменой скорости и направлений (елка), челночный бег (варианты), старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега в высоту, с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Силовые упражнения: упражнения с собственным весом для рук и для ног.

Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости.

Спортивные игры: гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

7 Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом и спиной вперед. Бег с

максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки с гимн. скамейки с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с использованием скакалки. Подвижные игры «Третий лишний» с различными положениями для старта.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжатие). Эстафеты с выполнением броска в кольцо.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, приседаний, хлопков. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Усложняем ловлю мяча, соединив с приседанием, прыжками, доп.бега. Упражнения на бросок и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Применение этих действий в подвижных играх (например: «Пятнашки в парах передачами», «Бешеные зайцы»).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.