

**Баскетбол
(женский)
возраст
учащихся
13-18 лет**







Цель:

Развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата через занятия баскетболом

Задачи:

- Познакомить учащихся со спортивной игрой - баскетбол;
- Познакомить учащихся с основными правилами игры в баскетбол;
- Обучить навыкам владения элементами техники баскетбола.

Актуальность.

Баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Игра в баскетбол включает в себя индивидуальные и командные взаимодействия и развивает скоростно-силовые качества учащихся.

Цели и задачи.

Цели: Подготовка учащихся к выполнению скоростно-силовых нормативов.

Задачи:

- Развитие координации движения.
- Развитие скоростной выносливости.
- Воспитание волевых качеств.
- Развитие сплоченности коллектива.

