

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№ 30 ИМЕНИ В. В. ЗАХАРЧЕНКО»
(МБОУ «СШ № 30»)

РАССМОТРЕНО

руководитель кафедры
естественно научных
дисциплин

Devy

И.С.Декалова

протокол № 1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Кузякина Н.В.
приказ № 01-05-218
от «31» 08 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации программы: 1 сентября 2024 года по 25 мая 2025 года

Рабочую программу составила:
педагог дополнительного образования

Byk

Бык Анна Васильевна

г. Норильск
2024г

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Содержание учебного плана.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	6
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Условия реализации программы.....	7
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	7
2.3. Методическое обеспечение программы	8
Список литературы.....	10
Календарно-тематическое планирование.....	11

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Уровень освоения: стартовый

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья учащихся. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни и воспитанию гармоничного человека. Данная программа рассчитана на обучающихся 11-13 лет и предназначена для более углубленного изучения раздела «Баскетбол» общеобразовательной программы средней школы (6-7 кл).

Баскетбол отражает один из видов человеческой культуры и базируется по своему содержанию сообразно физкультурной деятельности. Громадная объемность содержания последней трансформируется в содержание учебного предмета на основе критериев необходимости и достаточности с учетом принципа обеспечения двигательной жизнедеятельности человека.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В учебно-тренировочный процесс включены элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующие технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительной особенностью программы является, то что она органично вписывается в сложившуюся систему воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Адресат программы: учащиеся 11-13 лет. Количество занимающихся – 15 человек

Срок реализации программы объём учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы: 72 часа.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Режим занятий: общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа 45 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Формирование физкультурных способностей и потребностей необходимых и достаточных для обеспечения базовых возможностей двигательной деятельности.

Задачи программы

- Формировать знания не ниже уровня воспроизведения в связи с обеспечением двигательной деятельности.
- Формировать базовые способы двигательной деятельности.
- Обеспечить социально задаваемые нормы физического развития и физической подготовленности занимающихся.
- Формировать потребность в эффективном использовании средств физического воспитания.
- Ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;
- Обучить технике игры в защите и нападении;
- Обучить тактическим приемам игры;
- Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- Развивать координационные способности и силу воли

1.3. Содержание программы

Учебный план: 1 год обучения

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество занятий			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Основы знаний	3	3		
2.	Общефизическая подготовка	12	-	12	Контрольные нормативы
3.	Техническая подготовка	32	-	32	тестирование
4.	Тактическая подготовка	17	-	17	тестирование

5.	Соревнования	8	-	8	Участие в соревнованиях
	Итого:	72	3	69	

1.4. Содержание учебного плана

Основы знаний (3 часа). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини – баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (32 часа).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (17 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общефизическая подготовка (12 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения на исходных положениях. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал» «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (8 часов). Принять участие в соревнованиях.

1.5. Планируемые результаты Универсальные учебные действия

Личностными результатами программы являются:

- Развитие целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств, важных для деятельности человека.
- Сохранение, укрепление и дальнейшее формирование главной ценности воспитанника – здоровье.
- Формирование потребности заботиться о своем физическом и психическом здоровье.
 - Формирование самостоятельного выполнения домашнего задания и самоконтроля поведения, способствующего успешной социальной адаптации.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
 - Обучение воспитанников практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания самостоятельности и укрепления здоровья.
 - Обучение воспитанников практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения самостоятельности и, поддержания и укрепления здоровья.

Метапредметные результаты:

- Применять изученные способы работы с дополнительной литературой.
 - Действовать в соответствии с общепринятыми правилами.
- Участвовать в решении проблемных вопросов.
- Высказывать собственное мнение и аргументировать его.
- Выполнять пробное учебное действие.
- Аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения.
- Контролировать свою деятельность (обнаруживать и исправлять ошибки).
 - Моделировать ситуацию, описанную в литературе.
 - Обосновывать выполняемые и выполненные действия.
 - Участвовать в диалоге.
 - Оценивать процесс поиска решения задачи.
 - Включаться в групповую работу.
 - Сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью руководителя;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с руководителем, сравнивая результат с целью;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с мячом.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы группы и руководителя;
- перерабатывать информацию (анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать)

Формирование ИКТ компетентности учащихся реализуется через занятия с использованием интерактивной доски, презентации, поиск информации в толковых словарях, справочниках, энциклопедиях, контролируемом Интернете с помощью руководителя и самостоятельно.

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других; знать и применять первоначальные способы поиска информации, осуществлять контроль деятельности, рефлексия;
- выразительно читать и пересказывать текст;
- продолжать учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);
- доносить свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи
- понимать смысл высказываний в целом формулировать главную мысль.

2.1. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства и жесты.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.
- Видеоматериалы по обучению технико-тактических приёмов в баскетболе.
- Презентации по обучению техническим приёмам в баскетболе.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы.

Формой аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Способы определения результативности.

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.

6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ П/П	Тесты	Возраст	Отл.	Хор.	Удв.
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м.) Отрезок 15 м.	9	10	10,5	11
		10	8,8	9,0	9,3
2	Челночный бег 3х10 с ведением мяча.	9	8,6	8,9	9,2
		10	8,3	8,5	8,8
3.	Штрафной бросок из 10 бросков.	9	5	4	3
		10	5	4	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча.	9	5	4	3
		10	6	5	3
5.	Броски мяча в стенку и ловля после отскока за 30 сек. (кол.раз)	9	19	18	17
		10	20	19	18

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050

5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Нормативы технической подготовки

оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5 – 7 матчевых встреч.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников учащихся в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец каждого учебного года – и итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам спортивного мастерства:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

В каждом учебном году проводится входная, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие определить уровень владения полученными знаниями обучающимися.

2.3.Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов

Общезначительная подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.		
--	--	--	--

Формы и методы организации занятий

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), тренировочные занятия (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в баскетбол, развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки;

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал школы
- Баскетбольные мячи - 20 шт.,
- набивные мячи (вес 1 кг, 3кг.),
- стойки для обводки,
- гимнастические маты,
- скакалки – 15 шт.,
- перекладина для подтягивания 4 шт,
- гантели (вес 0,5кг),
- лента- лесенка,
- барьеры,
- гимнастическая скамья

Список литературы для детей:

- 1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
- 3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Список литературы:

Учебно-методический комплект

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс.- М. Просвещение – 2014г.

Дополнительная литература

1. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
2. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе»: программы, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. – 167с
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

- Интернет-ресурсы:

1. www.prosv.ru «Сеть творческих учителей» (сообщество учителей физической культуры).
2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема, задачи занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Теоретическая подготовка 3 часов		
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности.	1	
2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1	
3	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1	
	Общая физическая подготовка 8 часов	1	
4	Подвижные игры.	1	
5	Эстафеты.	1	
6	Полосы препятствий.	1	
7	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	1	
8	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1	
9	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	1	
10 -11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	1	
	Специальная физическая подготовка 6	1	
12	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	1	
13	Остановка в два шага после ускорения.	1	
14	Повороты на месте.	1	
15	Повороты в движении.	1	
16	Имитация защитных действий против игрока нападения.	1	
17	Имитация действий атаки против игрока защиты.	1	
	Ловля и передача мяча	1	

18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	1	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.	1	
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
21	Ловля и передача мяча передача одной рукой от плеча.	1	
22	Ловля и передача мяча передача одной рукой с отскоком от пола двумя руками	1	
23	Ловля и передача мяча передача одной рукой с шагом вперед руками с отскоком от пола.	1	
24	Ловля и передача мяча передача одной рукой снизу от пола.	1	
25	Ловля и передача мяча ловля мяча после полукотскока.	1	
26	Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	1	
27	Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча в движении.	1	
	Ведение мяча	1	
28	Ведение мяча на месте.	1	
29	Ведение мяча в движении шагом.	1	
30	Ведение мяча в движении бегом.	1	
31	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
32	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	
33	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте.	1	
34-35	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	2	
36-37	Ведение мяча перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	2	
	Броски мяча		
38-39	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места.	2	
40-41	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	2	
42-43	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	2	
44-45	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	2	
46-47	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	2	
48-49	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места.	2	

50-51	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	2	
52-53	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2	
54-55	Броски мяча в прыжке одной рукой с места.	2	
56-57	Броски мяча штрафной.	2	
58-59	Броски мяча двумя-одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении руками снизу в движении.	2	
60	Подвижные игры. Техника безопасности	1	
61	Соревнование по баскетболу	1	
62	Тактика нападения	1	
63	Индивидуальные действия	1	
64	Групповые действия	1	
65	Правила пересечения	1	
66	Тактические комбинации игры.	1	
67	Командные действия.	1	
68	Тактика защиты.	1	
69	Командные действия	1	
70	Командные действия	1	
71	Соревнование по баскетболу	1	
72	Соревнование по баскетболу	1	