

**МБОУ «ЦА-ВЕДЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№1**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.С. Агамирзаева

Приказ № \_\_\_ от 29.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
секционных занятий по баскетболу  
для старшей группы  
на 2023/2024 учебный год**

**Учитель: Гавдаханов Р.Х.**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе: федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы основного общего образования по физической культуре, программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для учащихся 1-11 классов, В. И. Лях, -М: Просвещение 2006.

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются другие педагогические организованные занятия, в том числе и спортивные кружки. Данная рабочая программа разработана для углубления знаний и совершенствование умений спортивной игры «Баскетбол».

**Цель** спортивного кружка состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в спортивной игре баскетбол, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам. Обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности обучающихся происходит через вовлечение к систематическим занятиям баскетболом в спортивном кружке

### Задачи:

1. Дать детям представление о сущности игры в баскетбол, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину и т.д.)
2. Изучить основные методы, необходимые для проведения игры в баскетбол: формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину и умение применять их в игровой ситуации.
3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним.
4. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
5. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
6. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### Распределение учебного времени

Программа рассчитана на 70 занятий, из расчета 2 занятия в неделю, при этом время проведения занятия равняется 1 час 8 минут (всего 3 академических часа).

### Количество текущих контрольных работ

Оценка уровня технико-тактической подготовленности - 4 тестов

### Учебно-методические средства обучения

Программа	Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре для учащихся 1-11 классов, В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2006.
Учебник	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. - 6-е изд. – М.: Просвещение, 2010 -156с.
Методические пособия	Журнал «Физическая культура в школе»; Мы играем в баскетбол. С. Стонкус. - М.: Просвещение, 2006; Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол.– М.: Советский спорт, 2004;
Спортивный инвентарь	Гимнастическая стенка, гимнастические скакалки, мячи – волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи 1 и 2 кг, маленькие мячи для метания, теннисные мячи, гимнастические обручи алюминиевые, лыжи (детские) и палки, ракетки для игры в бадминтон, флажки стартовые, рулетки измерительные, секундомер. Аптечка медицинская.

## **Содержание занятий**

### ***Основы знаний о физкультурной деятельности***

Физические качества – общие и специфические признаки. Становление баскетбола как вида спорта. Эволюция правил игры по баскетболу. Работа сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

### ***Спортивная игра - баскетбол***

Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

## **Метапредметные умения и навыки**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

## **Формы и методы организации и проведения занятий**

Основной формой проведения секционных занятий является урок. Структура занятий не может быть стандартной. Она изменяется в зависимости от задач и содержания учебно-тренировочного занятия. Занятия следует планировать по плану, что дает возможность распределить материал в нужной последовательности и предусмотреть организацию и методы проведения занятия в соответствии с конкретными условиями.

Как любой урок по физической культуре занятия в спортивных секциях (баскетбол) состоит из трех частей. В подготовительную часть (20-30 мин.) входят мероприятия по организации группы и упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к выполнению основных задач занятия. В основной части (60-...мин.) решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в баскетбол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. В заключительной части (5-10 мин) интенсивность работы постепенно снижается, подводятся итоги занятия.

Основными **формами** работы с детьми в спортивно- игровой секции являются фронтальная, групповая, индивидуальная. При индивидуальной форме занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют его. Эта форма занятий дает возможность индивидуально дозировать и корректировать физическую нагрузку, воспитывать самостоятельность и творческий подход к решению поставленных задач.

При групповой форме создаются хорошие условия для решения задач физической и технико-тактической подготовки, использование соревновательного метода, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Одной из разновидностей групповой формы проведения занятий является применение в них поточного метода (в порядке очередности, друг за другом). Другая разновидность групповой формы – круговая тренировка (работа по станциям). Групповая форма организации занятия требует строгой организации работы, четкого контроля, правильной продолжительности выполнения упражнения.

Командная форма типична для учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Здесь используется фронтальный метод организации занятий, при котором занимающиеся одновременно выполняют заданные упражнения. Чаще всего его используют в подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Существенное место в обучении и повышении эффективности тренировочных занятий занимают спортивные соревнования.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данного направления являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими **методами** воспитательной системы спортивно-игровой секции «Баскетбол» являются:

- словесные методы: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок).
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

### **Межпредметные связи**

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.).

### **Формы и методы контроля**

#### ***Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол»)***

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

#### ***а) Перемещение бх5.***

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

### б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

### в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

### г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности**

Оценка	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
высокая	34,8	9,3	20	19
хорошая	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
средняя	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
низкая	37,7	10,4	15	12

### **Требования к результатам усвоения содержания рабочей программы**

Ученик будет знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Уметь:**

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание;
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

**Использовать:**

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- броски по кольцу с расстояния 1 м;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;

№ п/п	№ раздела	Наименование раздела, тема урока	Дата	Элементы содержания урока
1	1	Инструктаж по ТБ. Становление баскетбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения баскетболистов. Общие основы баскетбола Правила игры. Стойка баскетболиста		Правила и организация избранной игры, смысл и цель, игровая площадка и разметка, количество участников, соблюдение основных правил игры
2	2	Правила игры. Стойка баскетболиста. П.И. «Салки с мячом»		Прыжки через скакалку
3	3	Эволюция правил игры по баскетболу. Ходьба, бег баскетболиста. П.И. «Охотники и утки»		Прыжки через скакалку
4	4	Работа сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека. Передвижение приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). П.И. «Хвостики»		ОРУ с мячами
5	5	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. П.И. «Хвостики»		ОРУ с набивными мячами
6	6	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. П.И. «Охотники и утки»		Прыжки через скакалку
7	7	Передвижения в защитной стойке. Игры с ведением мяча		Прыжки в длину с места
8	8	Прыжки толчком 2-х ног. П.И «Салки с мячом»		Броски набивных мячей на дальность
9	9	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди. П.И. «Передачи мяча в парах»		Метание теннисных мячей в цель
10	10	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди. П.И. «Передачи мяча в парах»		ОРУ с баскетбольными мячами
11	11	Прыжки толчком 1-й ноги. П.И «Передачи мяча в колоннах»	8.10	Броски баскетбольных мячей в кольцо

12	12	Остановки: прыжком, 2-мя шагами. Эстафеты с мячом	10.10	Прыжки через скакалку
13	13	Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Эстафеты с мячом.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
14	14	Бросок мяча двумя руками от груди. П.И. «Мяч в корзину»		Приседания за 30 секунд
15	15	Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Ловля мяча двумя руками «высокого мяча». Передачи мяча двумя руками сверху. П.И. «Мяч в корзину».		Поднимание туловища (количество раз)
16	16	Ловля мяча двумя руками «высокого мяча». Передачи мяча двумя руками сверху. П.И. «Мяч в корзину».		Передачи набивного мяча в группах
17	17	Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Бросок мяча двумя руками сверху. П.И. «Школа мяча»		Броски теннисного мяча на дальность
18	18	Ведение мяча с высоким отскоком. П.И. «Школа мяча»		Эстафеты с элементами баскетбола
19	19	Ведение мяча с низким отскоком. Игры с ведением мяча		Поднимание туловища за 30 секунд
20	20	Передачи мяча двумя руками снизу. Эстафеты с ведением мяча		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
21	21	Ловля мяча двумя руками («катящегося» мяча). П. И. «Мяч капитану»		Упражнения на гимнастической лесенке
22	22	Ловля мяча двумя руками («низкого» мяча). П. И. «Мяч капитану»		ОФП – метание в цель и на дальность различными мячами; упражнения с мячами в сочетании с бегом
23	23	Ведение мяча с высоким отскоком. П.И. «Мяч капитану»		Упражнения в парах (силовые)
24	24	Ведение мяча с низким отскоком. П. И. «Мяч капитану»		Поднимание туловища из и.п. – ноги согнутые в коленях
25	25	Бросок мяча двумя руками от груди. П. И. «Борьба за мяч»		Игровые задания с ограниченным количеством игроков
26	26	Бросок мяча двумя руками сверху. П.И. «Борьба за мяч»		Броски набивных мячей на дальность
27	27	Прыжки толчком одной ноги. Остановка: прыжком, двумя шагами. Повороты стоя на месте. П. и. «Борьба за мяч»		Прыжки через скакалку в парах
28	28	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. П. И. «Борьба за мяч»		Игровые задания с ограниченным количеством игроков
29	29	Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получении мяча. П. И. «Борьба за мяч»		П.И. «Челнок»
30	30	Вырывание мяча. П. И. «Борьба за мяч»		Броски баскетбольных мячей в кольцо
31	31	Выбивание мяча. П. И. «Борьба за мяч»		Прыжки в длину с места
32	32	Перехват мяча. П. И. «Борьба за мяч»		ОРУ с баскетбольными мячами
33	33	Ловля мяча двумя руками («высокого мяча»). Игра по упрощенным правилам баскетбола		Прыжки через скакалку
34	34	Ведение мяча с изменением направления движения, обводкой препятствий. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Упражнения на гимнастических матах
35	35	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОФП
36	36	Ловля мяча двумя руками («низкого» мяча). Игра по упрощенным правилам баскетбола		Эстафеты с баскетбольными мячами, ведение мяча в

				различных стойках
37	37	Применение изученных защитных стояк и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Упражнения на гимнастической лесенке
38	38	Бросок мяча двумя руками сверху Игра по упрощенным правилам баскетбола.		ОФП
39	39	Бросок мяча двумя руками сверху Игра по упрощенным правилам баскетбола.		ОФП
40	40	Выбор способа ловли в зависимости от направления и полета мяча.		Упражнения с набивным мячами
41	41	Ловля мяча двумя руками («высокого мяча»). Игра по упрощенным правилам баскетбола		Упражнения с набивным мячами
42	42	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Прыжки через скакалку
43	43	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Метание различных мячей на дальность, точность
44	44	Ведение мяча с низким отскоком. Игра по упрощенным правилам баскетбола		СФП
45	45	Бросок мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Эстафеты с элементами баскетбола
46	46	Бросок мяча одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра по упрощенным правилам баскетбола		СФП
47	47	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОФП
48	48	Выбор способа ловли в зависимости от направления и полета мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОФП
49	49	Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОФП
50	50	Взаимодействия двух игроков: «передай мяч - выходи». Игра по упрощенным правилам баскетбола		Эстафеты с элементами баскетбола
51	51	Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Игра по упрощенным правилам баскетбола		П.И. «Бадминтон»
52	52	Взаимодействия двух игроков: «передай мяч - выходи». Передачи мяча двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОРГ с обручами
53	53	Передачи мяча двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам баскетбола		СФП
54	54	Взаимодействия трех игроков «треугольник». Игра по упрощенным правилам баскетбола. Тест - Перемещение 6x5		ОФП
55	55	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Тест - Штрафной бросок		Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке
56	56	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Тест - Броски с точек		Эстафеты с мячами
57	57	Ведение мяча с высоким отскоком. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Тест - Комбинированный тест		Броски баскетбольного мяча на точность
58	58	Взаимодействия двух игроков: «передай мяч - выходи». Ловля мяча двумя руками на уровне		ОФП

		груди. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
59	59	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОРУ с гантелями
60	60	Переключение от действия в нападении к действию в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		ОФП
61	61	Взаимодействие двух игроков - «подстраховка». Игра по упрощенным правилам баскетбола		Прыжки через скакалку
62	62	Взаимодействие двух игроков - «подстраховка». Игра по упрощенным правилам баскетбола		Преодоление полосы препятствий
63	63	Действия 1-го защитника против 2-х нападающих. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Броски баскетбольного мяча с 4-5 м от баскетбольного кольца
64	64	Вырывание мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Прыжки через скакалку в парах
65	65	Взаимодействие двух игроков - «подстраховка». Ведение мяча с переводом на другую руку. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОРУ с обручами
66	66	Взаимодействия трех игроков «треугольник». Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Броски баскетбольного мяча с 4-5 м от баскетбольного кольца
67	67	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Прыжки через скакалку в парах
68	68	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола		П.И. «Пионербол»
69	69	Взаимодействия трех игроков «треугольник». Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра по упрощенным правилам баскетбола		Приседания (количество раз)
70	70	Взаимодействия трех игроков «треугольник». Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра по упрощенным правилам баскетбола		ОФП