

Нижнетанайская средняя школа филиал муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
Дзержинская средняя школа №2

| | |
|--|---|
| РЕКОМЕНДОВАНА ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ Протокол №10 от от 23.05.2024 | УТВЕРЖДАЮ: ДИРЕКТОР ШКОЛЫ : Н.Н.Иванова |
|--|---|

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-
спортивной направленности
«Баскетбол для начинающих»**

Составитель программы:
Учитель физической культуры
Трещенко Владимир Иванович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Баскетбол- это гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование двигательных способностей. Занятие баскетболом направлены на развитие основных физических качеств, укрепление здоровья обучающихся.

Программа спортивной секции «Баскетбол» создана на основе ООП школы, плана воспитательной работы, положения о рабочих программах. За основу составления программы взята программа для внешкольных образовательных учреждений и комплексная программа «Физического воспитания 1 -11 классы»

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы: Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы: программой предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра

видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность: На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы 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. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Цель:

Научить обучающихся играть в баскетбол, применять знания и умения в соревнованиях по баскетболу.

Задачи:

1. Научить техническим приемам в баскетболе и тактическим действиям.
2. Обучить правилам техники безопасности на занятиях баскетболом.
3. Научить правилам игры в баскетбол.
4. Развить физические качества.
5. Способствовать гармоничному развитию всего организма в целом.
6. Сформировать интерес к соревновательной деятельности.
7. Развить морально-волевые качества личности в спорте.

Характеристика программы.

Тип - дополнительная образовательная программа.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

Организационно педагогические основы обучения.

В секции баскетбола занимаются девочки и мальчики в возрасте 11-16 лет, имеющие допуск физкультурно-врачебного диспансера.

Набор детей проводится в начале учебного года по заявлениям родителей. При успешном освоении программы обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Форма проведения занятий - групповая. В ходе обучающего процесса предусмотрено проведение товарищеских встреч и соревнований.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Сроки реализации программы.

| Год обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель в году | Кол-во часов в году |
|--------------|-----------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | 6 | 34 | 204 |

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты.

Научится техническим приемам в баскетболе и тактическим действиям.

Изучить правила игры в баскетбол.

Расширить представление о технических и тактических приемах.

Получить навыки технической подготовки баскетболиста.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Официальные правила игры в баскетбол.. | 2 | 2 | - |
| 2 | Восстановительные мероприятия в спорте. | 1 | 1 | - |
| 3 | Методы спортивной тренировки. | 1 | 1 | - |
| 4 | Профилактика вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания). | 1 | 1 | - |
| 5 | Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях. | 1 | 1 | - |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка. | 42 | - | 42 |
| 7 | Основы техники и тактики игры. | 122 | - | 122 |
| 8 | Контрольные игры, товарищеские встречи и соревнования. | 16 | - | 16 |
| 9 | Тестовые испытания по физической и технической подготовке. | 4 | - | 4 |
| 10 | Посещение соревнований, спортивных мероприятий. | 4 | - | 4 |
| 11 | Судейская практика | 10 | | 10 |
| | Итого: | 204 | 6 | 198 |

Содержание учебного материала и последовательность обучения.

1.Официальные правила игры в баскетбол (2 ч.)

Теория:

- Роль судей их права и обязанности.
- Нарушения и наказания. Права и обязанности игроков.

2. Восстановительные мероприятия в спорте (1 ч.)

Теория:

- Релаксация. Витаминизация. Питание.

3. Методы спортивной тренировки (1 ч.)

Теория:

- Игровой метод. Круговой метод. Соревновательный метод...

4 . Профилактика вредных привычек (1 ч.)

Теория:

- Беседа вrede курения, алкоголя, наркотических веществ;

5.Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях (1 ч.)

Теория:

- Основные требования к участникам соревнований по баскетболу;

6.Общая и специальная физическая подготовка (42 ч.)

Практика:

а) Упражнения общефизической разминки:

-беговые упражнения (бег с изменением ритма, темпа, направления движения из различных исходных положений);

-прыжковые упражнения;

-ОРУ на основные группы мышц;

б) Упражнения специальной разминки:

-разминка лучезапястных и голеностопных суставов;

-упражнения с сопротивлением;

-упражнения с мячами (индивидуально и в парах), жонглирование;

-прыжковые упражнения(прыжки на двух через скамейки, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки вверх из упора присев);

в) Упражнения с метанием:

-метание теннисного мяча ;

-метание баскетбольного мяча в щит;

-толчки и броски набивного мяча на дальность, партнеру, в цель (массой до 4 кг).

г) Разновидности бега:

-равномерный бег;

-бег с ускорением;

-челночный бег;

-бег по заданию (с изменением направления и скорости движения, с остановкой, с выпрыгиванием, и.т.д.)

д) Подвижные и учебные игры:

-«Перестрелка»;

- «Пионербол»;
- Баскетбол (по упрощенным правилам)
- варианты эстафетного бега (в том числе и круговые эстафеты) беговые и с элементами баскетбольной техники.

7. Основы техники и тактики игры (122 ч.)

Практика:

а) Стойки, перемещения, повороты, остановки:

- сочетание передвижений остановок, прыжков с техническими приемами нападения;
- передвижение парами в нападении и защите лицом к друг другу;
- прыжок вперед-вверх толчком одной с приземлением на другую;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком;
- стойка защитника, стойка баскетболиста;
- перемещение в стойках приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- повороты без мяча и с мячом на месте и в движении;
- остановка в 2 шага и прыжком после ускорения;
- остановка в шаге;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);

б) Ловля и передача мяча:

- ловля скрытых передач;
- ловля мяча после резкого входа в трехсекундную зону;
- ловля голевых передач;
- ловля и передача мяча при встречном движении;
- ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед;
- двумя от груди стоя на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника;
- в движении с параллельным смещением игроков;
- на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах;
- одной от плеча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника;
- с отскоком от пола;
- ловля и передача мяча с шагом;
- передача одной от плеча после ведения;
- комбинации из освоенных элементов;

в) Броски мяча по кольцу:

- бросок мяча в прыжке с ближних и средних дистанций;
- бросок «крюком»;
- добивание мяча после отскока от щита;
- штрафной бросок одной рукой;
- одной рукой от груди после ведения и остановки (в щит);
- двумя руками от груди после ведения и остановки (в щит);

- бросок мяча двумя от груди, стоя на месте (в корзину);
 - бросок мяча в корзину одной рукой с места;
 - бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения или ловли;
 - бросок мяча в корзину одной рукой после ведения или ловли;
 - бросок в движении после двух шагов;
 - бросок в прыжке с места одной рукой;
 - броски с пассивным противодействием защитника;
 - броски с максимального расстояния 4.80 м в прыжке;
 - комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков);
- г) Ведение мяча:

- проходы из положения спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника;
- обводка на максимальной скорости с различными маневрированиями;
- ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом;
- ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения;
- ведение мяча с изменением высоты отскока, в низкой, средней и высокой стойке;
- комбинации из освоенных элементов(ловли, передачи, ведения, бросков);
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;

д)Тактические действия:

- противодействие игрокам находящимся в различных зонах площадки;
- смена форм защиты в зависимости от конкретной игровой ситуации;
- держание игрока с мячом в защите;
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину;
- вырывание и выбивание мяча у игрока , сделавшего остановку после ведения;
- вырывание и выбивание мяча у игрока , двигающегося с ведением;
- перехват мяча;
- защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча;
- передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях;
- нападение быстрым прорывом (3:2)
- взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»;
- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков;
- игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3);

8. Контрольные игры (16 ч.)

Практика:

- Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий;
- Учебные игры с установкой на отработку определенных технических и тактических действий.

9 . Тестовые испытания по физической и технической подготовке (4 ч.)

Практика:

а) по физической подготовке.

| № | Виды испытаний | Требования с учетом возраста | |
|---|---|------------------------------|----------------|
| | | 15 лет | 16-17 лет |
| 1 | Челночный бег 3*10 метров | 8.4-8.8 -9.2 | 8.3-8.7 -9.1 |
| 2 | Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы сидя | 4.45-4.00-3.65 | 4.90-4.50-4.00 |
| 3 | Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы стоя | 6.8-6.3-5.8 | 7.4-6.8-6.4 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 170-158-152 | 190-180-165 |

б) по технической подготовке.

| № | Виды испытаний | Требования с учетом возраста | |
|---|--|------------------------------|-------------|
| | | 15лет | 16-17 лет |
| 1 | Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 метров; высота цели 150 см.. (количество точных передач за 20 сек) | 16-14-13 | 16-14-13 |
| 2 | Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из 5 попыток) | 5-4-3 | 5-4-3 |
| 3 | Передача мяча в круг одной от плеча с расстояния 2 метра (количество точных передач за 20 сек.) | 16-14-13 | 17-15-14 |
| 4 | Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину с 5 попыток) | 5/4-4/3-3/2 | 5/4-4/3-3/2 |
| 5 | Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м (выполняется по 5 попыток с каждой из пяти точек) | 14-12-10 | 14-12-10 |

Примечание:

-испытания № 2, 4 практиковать ежемесячно;

10. Посещение соревнований, спортивных мероприятий (4 ч.)

11. Судейская практика (10 ч.)

Практика:

- умение судить тренировочные игры, владеть терминологией и жестами судьи;

Методическое обеспечение программы:

Программа включает в себя такие формы занятий как беседа, тренировочный процесс, подвижные и спортивные игры, соревнования, тестовые испытания. Применяются такие методы работы как наблюдение, сравнение, анализ, самоанализ, демонстрация.

Для подготовки и проведения занятий используется методическая литература и методические разработки.

Материально-техническая база: спортивный зал, баскетбольные мячи, секундомеры;

Техническое оснащение занятий: магнитофон, мультимедийные установки, видеокамера.

Формы подведения итогов:

| Вид контроля | Цели, задачи | Содержание | Формы | Критерии |
|-----------------------------|---|--|----------------------------|---------------------|
| 1.Предварительный (октябрь) | Определить уровень развития основных физических качеств на начало учебного года | -прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и сидя; | Тестовые испытания по ОФП. | 5-ти балльная шкала |
| 2.Текущий (декабрь) | Определить степень овладения основными техническими приемами в баскетболе | Передачи мяча в круг двумя руками от груди; Броски мяча двумя руками после ловли, Передача мяча в круг одной от плеча Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от | Тестовые испытания по СФП. | 5-ти балльная шкала |

| | | | | |
|---------------------|--|---|----------------------------|---------------------|
| | | плеча с расстояния 5 м соответствующие данному году обучения. | | |
| 3.Итоговый (апрель) | Определить уровень развития основных физических качеств | -прыжок в длину с места; -челночный бег; -бросок набивного мяча стоя и сидя; | Тестовые испытания по ОФП. | 5-ти балльная шкала |
| 4.Итоговый (май) | Определить степень овладения основными техническими и тактическими приемами в баскетболе программ I, II, III, IV, V годов обучения | Передачи мяча в круг двумя руками от груди; Броски мяча двумя руками после ловли, Передача мяча в круг одной от плеча Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны. | Тестовые испытания по СФП. | 5-ти балльная шкала |

Список литературы:

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа Физического воспитания 1-11 классов общеобразовательных учреждений» Москва. «Просвещение» 2012.
2. А.Т. Паршикова «Программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета Физическая культура» Москва. «Просвещение» 2002.
3. «Баскетбол - уроки спорта», Москва, «АСТ-АСТрель» 2004.

Календарно-тематическое планирование спортивной секции по баскетболу на 2019-2020 уч.год.

| № занятия | Содержание занятия | Кол-во часов | дата |
|-----------|---|--------------|------|
| 1 | <i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка игрока.</i> | 2 | |
| 2 | <i>Передача двумя руками от груди стоя на месте и в движении.</i> | 2 | |
| 3 | <i>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения .</i> | 2 | |
| 4 | <i>Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 5 | <i>Ведение мяча с изменением направления и скорости</i> | 2 | |
| 6 | <i>Бросок со средней линии.</i> | 2 | |
| 7 | <i>Бросок двумя руками от груди после ведения и остановки.</i> | 2 | |
| 8 | <i>Броски после ведения и ловли . Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 9 | <i>Ведение – ловля-передача (комбинация). Бросок в движении после двух шагов; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 10 | <i>Бросок мяча двумя от груди, с дальнего расстояния.</i> | 2 | |
| 11 | <i>Бросок мяча в корзину одной рукой с места; Штрафной бросок.</i> | 2 | |
| 12 | <i>Добивание мяча после отскока от щита; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 13 | <i>Бросок одной рукой от головы. Ловля и передача мяча с шагом;</i> | 2 | |
| 14 | <i>Передача двумя от груди стоя на месте и в движении</i> | 2 | |
| 15 | <i>Бросок двумя от груди после ведения и остановки. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 16 | <i>Бросок мяча в прыжке с ближних и средних дистанций;</i> | 2 | |
| 17 | <i>Нападение быстрым прорывом.</i> | 2 | |
| 18 | <i>Комбинации из освоенных элементов; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 19 | <i>Ловля и передача в тройках после ведения.</i> | 2 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 20 | <i>Ловля и передача при встречном движении.</i> | 2 | |
| 21 | <i>Бросок в прыжке с места одной рукой; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 22 | <i>Нападение быстрым прорывом, со сменой позиций. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 23 | <i>Ловля и передача в движении с параллельным смещением игроков;</i> | 2 | |
| 24 | <i>Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 25 | <i>Ловля и передача мяча рукой сбоку. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 26 | <i>Передача одной от плеча на месте и в движении</i> | 2 | |
| 27 | <i>Бросок одной рукой с 5 точек. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 28 | <i>Броски с максимального расстояния</i> | 2 | |
| 29 | <i>Бросок одной рукой с места и в движении. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 30 | <i>Комбинации из освоенных элементов</i> | 2 | |
| 31 | <i>Ведение с изменением высоты отскока мяча.</i> | 2 | |
| 32 | <i>Вырывание и выбивание мяча у игрока , Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 33 | <i>Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 34 | <i>Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 35 | <i>Обводка на максимальной скорости</i> | 2 | |
| 36 | <i>Проходы из положения спиной, боком к щиту</i> | 2 | |
| 37 | <i>Комбинации из освоенных элементов</i> | 2 | |
| 38 | <i>Варианты эстафетного бега (в том числе и круговые эстафеты)</i> | 2 | |
| 39 | <i>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 40 | <i>Противодействие игрокам находящимся в различных зонах площадки; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 41 | <i>Смена форм защиты в зависимости от конкретной игровой ситуации; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 42 | <i>Игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3); Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 43 | <i>Финты, элементы ложных движений, с</i> | 2 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | <i>переходом на ведение. Учебная двухсторонняя игра.</i> | | |
| 44 | <i>Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 45 | <i>Финты, элементы ложных движений, с переходом на бросок. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 46 | <i>Прыжковые упражнения Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 47 | <i>Терминология и жесты судей. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 48 | <i>Действие против игрока с мячом и без мяча,</i> | 2 | |
| 49 | <i>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.</i> | 2 | |
| 50 | <i>Держание игрока с мячом в защите; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 51 | <i>Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 52 | <i>Совершенствование зонной защиты в игровых взаимодействиях. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 53 | <i>Толчки и броски набивного мяча на дальность и в цель Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 54 | <i>Действие против игрока с мячом и без мяча</i> | 2 | |
| 55 | <i>Игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3);</i> | 2 | |
| 56 | <i>Нападение быстрым прорывом (3:2) Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 57 | <i>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 58 | <i>Тактика свободного нападения;</i> | 2 | |
| 59 | <i>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 60 | <i>Броски с пассивным противодействием защитника; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 61 | <i>Броски с максимального расстояния</i> | 2 | |
| 62 | <i>Позиционное нападение и личная</i> | 2 | |
| 63 | <i>Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 64 | <i>Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| 65 | <i>Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 66 | <i>Противодействие игрокам находящимся в различных зонах площадки; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 67 | <i>Тестовые испытания по физической и технической подготовке. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 68 | <i>Ловля высоколетящих мячей</i> | 2 | |
| 69 | <i>Сочетание способов передвижения</i> | 2 | |
| 70 | <i>Тестовые испытания по физической и технической подготовке.</i> | 2 | |
| 71 | <i>Передача двумя от груди стоя на месте и в движении,</i> | 2 | |
| 72 | <i>Бросок двумя от груди после ведения и остановки. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 73 | <i>Бросок мяча в прыжке с ближних и средних дистанций;</i> | 2 | |
| 74 | <i>Нападение быстрым прорывом. Передача с отскоком от пола; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 75 | <i>Комбинации из освоенных элементов; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 76 | <i>Ловля и передача в тройках после ведения.</i> | 2 | |
| 77 | <i>Ловля и передача при встречном движении.</i> | 2 | |
| 78 | <i>Бросок в прыжке с места одной рукой; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 79 | <i>Нападение быстрым прорывом, со сменой позиций. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 80 | <i>Ловля и передача в движении с параллельным смещением игроков; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 81 | <i>Ловля и передача мяча рукой сбоку. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 82 | <i>Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.</i> | 2 | |
| 83 | <i>Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 84 | <i>Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 85 | <i>Обводка на максимальной скорости.</i> | 2 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 86 | <i>Проходы из положения спиной, боком к щиту</i> | 2 | |
| 87 | <i>Комбинации из освоенных элементов.</i> | 2 | |
| 88 | <i>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 89 | <i>Противодействие игрокам находящимся в различных зонах площадки; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 90 | <i>Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 91 | <i>Совершенствование зонной защиты в игровых взаимодействиях. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 92 | <i>Толчки и броски набивного мяча на дальность, партнеру, в цель</i> | 2 | |
| 93 | <i>Действие против игрока с мячом и без мяча</i> | 2 | |
| 94 | <i>Нападение быстрым прорывом (3:2) Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 95 | <i>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 96 | <i>Тактика свободного нападения; Терминология и жесты судей. Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 97 | <i>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 98 | <i>Броски с пассивным противодействием защитника; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 99 | <i>Броски с максимального расстояния.</i> | 2 | |
| 100 | <i>Позиционное нападение и личная защита</i> | 2 | |
| 101 | <i>Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий; Учебная двухсторонняя игра.</i> | 2 | |
| 102 | <i>Тестовые испытания по физической и технической подготовке.</i> | 2 | |