



Управление образования г.о.г. Кулебаки  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 6  
им. Героя РФ Морева И.А.

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
От « 30 » августа 2024 г.  
Протокол № 1\_



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кузина Елена Михайловна

г.о.г. Кулебаки  
2024 г.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» реализуется в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в части открытия новых мест.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивные игры» составлена на основе авторской программы (Матвеев АП., 2011 г.). При этом большее внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям. Нормативный срок освоения программы 1 год, программа соответствует возрасту детей 11 -16 лет. На освоение программы отводится 52,5 часов в год.

### **1.1 Актуальность.**

Предпосылкой для создания программы явилось постоянное снижение в последние годы интереса школьников к занятиям спортом, снижение результативности учащих школьных команд в районных соревнованиях. Спортивные игры является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Они является (в соответствии с интересом к нему со стороны учащихся и возможностями эффективного решения задач физического воспитания) одними из ведущих, видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы, необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники. Программа может быть использована в рамках организации внеурочной деятельности по ФГОС НОО.

### **1.2 Направленность: физкультурно - спортивная**

Программа направлена на совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическими упражнениям и техническим действиям.

### **1.3 Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. позволяет осуществлять комплексное развитие личности ребенка. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортивными играми сочетается с необходимостью анализа игровых ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

### **1.4 Отличительные особенности данной программы от уже существующих.**

Отличительной особенностью программы является ее оздоровительная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том, числе с использованием спортивных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

### **1.5 Список нормативно-правовых источников.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).

2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

## **2. Содержание программы**

### **2.1 Цель, задачи и планируемые результаты**

**Целью** занятий спортивными играми в образовательном учреждении является создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно-рекреационной направленности раздела «спортивные игры».

В соответствии с представленной целью, задачами работы секции в связи с реализацией данной программы являются:

Оздоровительные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей и инвалидов;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическими упражнениями и техническим действиями.

Образовательные:

- формирование представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формами активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Воспитательные:

- формирование позитивного общения и коллективного взаимодействия;
- проявления доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения;
- формирование умений в организации и судействе спортивных игр.

## **Планируемые результаты**

### **Будут знать как:**

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### **Будут уметь как:**

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

### **Будут владеть как:**

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;
- организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.





### 3. Учебный план

| Модуль | Год обучения   | Кол-во часов |        |          | Форма аттестации        |
|--------|----------------|--------------|--------|----------|-------------------------|
|        |                | Всего        | Теория | Практика |                         |
| 1      | 1 год обучения |              |        |          | Тестирование.           |
|        |                | 52,5         | 2,5    | 50       | Контрольные упражнения. |
|        | <b>Итого</b>   | 52,5         | 2,5    | 50       |                         |

#### **Форма и режим работы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа рассчитана на возраст детей с 9 лет.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий – групповая.

Форма проведения занятий – учебно – тренировочная, соревновательная.

Режим занятий – занятия проводятся 1 раза в неделю по 1.5 часа с 10-15 минутными перерывами для снятия напряжения и отдыха.

### 3.1 Содержание рабочей программы учебного модуля

|                |  |  |
|----------------|--|--|
| 1              | Теоретическая подготовка – 2,5 ч.  | Вид деятельности: групповая.<br>Формы организации: Словесный, объяснение, рассказ, беседа.<br>объяснение нового материала.   |
| 2              | Общая физическая подготовка – 10 ч.<br>- общеразвивающие упражнения;<br>- акробатические упражнения;<br>- подвижные игры и эстафеты;<br>- легкоатлетические упражнения   | Вид деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная<br>Формы организации: Словесный, объяснение, практические задания, объяснение нового материала.           |
| 3              | Специальная физическая подготовка - 10 ч.<br>- упражнения для развития быстроты;<br>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;<br>- упражнения для развития ловкости;<br>- упражнения для развития специальной выносливости. | Вид деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная<br>Формы организации: Словесный, объяснение, рассказ, практические задания, объяснение нового материала.  |
| 4              | Основы техники и тактики игры в баскетбол –14 ч.   | Вид деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная<br>Формы организации: Словесный, объяснение, рассказ, практические задания, закрепление нового материала. |
| 5              | Учебно-тренировочные игры–14 ч.  | Вид деятельности: групповая, игровая.<br>Формы организации: Словесный, объяснение, практические задания, закрепления нового материала.   |
| 6              | Входная диагностика – 1 ч.   | Тестирование   |
| 7              | Промежуточная аттестация – 1 ч.  | Передача мяча сверху. Метание малого мяча из-за головы двумя руками сидя.  |
| Итого –52.5 ч. |  |  |

### 3.2 Тематическое планирование учебного модуля

| № п/п                                     | Тема занятий   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| <i>Теоретическая подготовка.</i>          |  | 2,5          |
| 1   | Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.  |              |
| <i>Специальная физическая подготовка.</i> |  | 10           |
| 2   | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, для развития ловкости.   |              |
| <i>Общая физическая подготовка.</i>       |  | 10           |
| 3   | Общеразвивающие упражнения: с партнером; с предметами (набивными мячами, фитболами, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.  |              |
| <i>Техническая подготовка.</i>            |  | 7            |
| 4   | <b>Упражнения без мяча.</b> Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в шаге после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.  |              |
| 5   | <b>Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.</b> Двумя руками от груди стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Тоже после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Тоже в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. <b>Ведение мяча.</b> На месте. В движении шагом. В движении бегом. Тоже с изменением направления и скорости. Тоже с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно стоя на месте. <b>Броски мяча.</b> Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в |              |

|  |   |      |
|--|---|------|
|  | баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча |      |
| <b><i>Тактическая подготовка.</i></b>    |   | 7    |
| 6  | Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.   |      |
| <b><i>Учебно-тренировочные игры.</i></b> |   | 14   |
| 7  | Игра по правилам в баскетбол.   |      |
| <b><i>Входная диагностика</i></b>        |   | 1 ч. |
| 8  | Тестирование.   |      |
| <b><i>Промежуточная аттестация</i></b>   |   | 1 ч. |
| 8  | Передача мяча сверху. Метание малого мяча из-за головы двумя руками сидя.   |      |

#### 4. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по итогам освоения дополнительной образовательной программы проводится в форме сдачи тестов по учебным модулям: «Упражнения с мячом», «Общая физическая подготовка».

Передача мяча сверху (стоя у стены) (5попыток). **Мальчики.** Низкий – 2; Средний – 3; Высокий – 4. **Девочки.** Низкий – 2; Средний – 3; Высокий – 4.

Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя (м). **Мальчики.** Низкий –3; Средний –4; Высокий –5. **Девочки.** Низкий – 2; Средний – 3; Высокий – 4.

Уровень освоения программы оценивается по трем уровням:

-высокий уровень с количеством баллов за работу 29-33 б;

-средний уровень с количеством баллов за работу15-28 б;

-низкий уровень с количеством баллов за работу менее 15 баллов.

## 5. Методические материалы.

### Задания входной диагностики

1-й год обучения

1. В каком году появился баскетбол как игра: а) 1888; б) 1805; в) 1891.
2. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр: а) 1936; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной баскетбола: а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал баскетбол как игру: а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
5. Что означает слово «баскетбол»: а) корзина– мяч; б) корзина; в) мяч;
6. Размеры баскетбольной площадки (м): а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.
7. Высота баскетбольной корзины (см): а) 300; б) 305; в) 310.
8. Вес мяча (г): а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. Нарушение правил в баскетболе: а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке: а) 4; б) 5; в) 6.е
11. Матч состоит из: а) двух таймов по 20 минут; б) четырёх таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.
12. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча: а) овертайм; б) фол; в) аут.
13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с): а) 15; б) 20; в) 24.
14. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча: а) 3 сек. б) 5 сек. в) 10 сек.
15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча: а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.
16. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

## **6. Мониторинг образовательных результатов** **1 год обучения**

Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям.

1. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

- высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения) -10 б (оптимальный)

- полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки – 5 б (достаточный)

- не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий – 1б (недостаточный)

2. Практическая подготовка ребенка:

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой по каждому конкретному году обучения

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.

Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.

Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.

Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения) – 10 б (оптимальный)

- полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки – 5 б (достаточный)

- не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий – 1б (недостаточный)

## **Перечень основного оборудования**

Для реализации данной программы в школе имеется:

1. Спортивный зал;
2. Школьный стадион;
3. Кегли, кубики, скакалки, обручи, флажки, теннисные мячи;
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование;
5. Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи;
6. Набивные мячи.
7. Спортивное оборудование игровой направленности

Большое значение имеют: хорошее освещение и санитарно- гигиенические условия.

### **Литература, используемая при организации образовательного процесса**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011
3. Спортивные игры. Учеб. Пособие для пед. училищ (отделений) физ. Воспитания. Под ред. Н. П. Воробьева. М., «просвещение», 1975
4. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего возраста: Учебное пособие / Т. Е. Виленская. – Ростов н/ Д : Феникс, 2006
5. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006
6. Баршай В. М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001
7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт. – сост. М. В. Видякин. Волгоград: Учитель, 2006
8. Куприянов Б. В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб. – метод. Пособие / Б. В. Куприянов, М. И. Рожков, И. И. Фришман, 2004

### Календарно - тематический план 1 группы

| №  | Содержание  | Часы | Дата | Корректировка |
|----|---|------|------|---------------|
| 1  | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Имитация защитных действий против игрока нападения. Игра в баскетбол.                                    | 1,5  |      |               |
| 2  | Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте, в движении шагом. Техническая подготовка баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.               | 1,5  |      |               |
| 3  | Ловля мяча после полукоскока, ловля высоко летящего мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Ловля катящегося мяча стоя на месте, ловля катящегося мяча в движении. Игра в баскетбол. | 1,5  |      |               |
| 4  | Быстрый прорыв. Игра в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Игра в баскетбол.  | 1,5  |      |               |
| 5  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Защитные действия при опеке игрока без мяча.  | 1,5  |      |               |
| 6  | Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Остановка в два шага после ускорения. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Игра в баскетбол.  | 1,5  |      |               |
| 7  | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге после ускорения. Тактическая подготовка баскетболиста   | 1,5  |      |               |
| 8  | Остановка в два шага после ускорения. Имитация защитных действий против игрока нападения. Перехват мяча. Игра в баскетбол.  | 1,5  |      |               |
| 9  | Быстрый прорыв. Подвижные игры. Ведение мяча с изменением высоты отскока; правой и левой рукой поочередно на месте. Игра в баскетбол.   | 1,5  |      |               |
| 10 | Бросок одной рукой в баскетбольный щит с места. Перехват мяча. Игра в баскетбол.  | 1,5  |      |               |

|    |   |     |  |  |
|----|---|-----|--|--|
| 11 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 12 | Эстафеты с б/б мячом. Ведение мяча с изменением высоты отскока; правой и левой рукой поочередно на месте. Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 13 | Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Ведение с переводом мяча с правой руки на левую и обратно стоя на месте. Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 14 | Ведение с переводом мяча с правой руки на левую и обратно стоя на месте. Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 15 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте; правой и левой рукой поочередно в движении.<br>Физическая подготовка баскетболиста. Специальные беговые упражнения без мяча. Игра в баскетбол. | 1,5 |  |  |
| 16 | Специальные беговые упражнения без мяча. Игра в баскетбол<br>Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 17 | Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Командные действия в защите. Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 18 | Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  | 1,5 |  |  |
| 19 | Штрафной бросок мяча в кольцо. Специальные беговые упражнения без мяча. Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 20 | Специальные беговые упражнения без мяча. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Командные действия в защите. Игра в баскетбол.  | 1,5 |  |  |
| 21 | Медленный бег. Полосы препятствий. Специальные беговые упражнения без мяча. Штрафной бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол.  | 1,5 |  |  |
| 22 | Психологическая подготовка баскетболиста. Командные действия в защите. Игра в баскетбол.  | 1,5 |  |  |
| 23 | Бросок мяча одной рукой в прыжке  | 1,5 |  |  |

|    |  |     |  |  |
|----|--|-----|--|--|
|    | после ловли мяча в движении.<br>Командные действия в защите.<br>Игра в баскетбол.  |     |  |  |
| 24 | Бросок мяча одной рукой в прыжке<br>после ловли мяча в движении.<br>Командные действия в защите.<br>Игра в баскетбол.  | 1,5 |  |  |
| 25 | Бросок мяча одной рукой в прыжке<br>после ловли мяча в движении.<br>Командные действия в защите.<br>Игра в баскетбол.  | 1,5 |  |  |
| 26 | Соревновательная деятельность<br>баскетболиста. Штрафной бросок<br>мяча в кольцо. Ловля мяча после<br>полуотскока, ловля высоко летящего<br>мяча. Игра в баскетбол.                            | 1,5 |  |  |
| 27 | Штрафной бросок мяча в кольцо.<br>Ловля мяча после полуотскока,<br>ловля высоко летящего мяча. Игра в<br>баскетбол.<br>Вырывание мяча. Командные<br>действия в нападении. Игра в<br>баскетбол. | 1,5 |  |  |
| 28 | Вырывание мяча. Командные<br>действия в нападении.<br>Выбивание мяча. Командные<br>действия в нападении. Игра в<br>баскетбол.  | 1,5 |  |  |
| 29 | Организация и проведение<br>соревнований по баскетболу.<br>Вырывание мяча. Выбивание мяча.<br>Командные действия в нападении.<br>Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 30 | Бросок мяча одной рукой в<br>баскетбольную корзину после<br>ведения; одной рукой в<br>баскетбольную корзину после двух<br>шагов. Командные действия в<br>защите. Игра в баскетбол.             | 1,5 |  |  |
| 31 | Командные действия в защите.<br>Командные действия в нападении.<br>Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 32 | Игра в баскетбол с заданными<br>тактическими действиями. Игра в<br>баскетбол.  | 1,5 |  |  |
| 33 | Ведение мяча правой и левой рукой<br>поочередно на месте; правой и<br>левой рукой поочередно в<br>движении.<br>Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |
| 34 | Специальные беговые упражнения<br>без мяча. Правила судейства<br>соревнований по баскетболу. Игра в<br>баскетбол.  | 1,5 |  |  |
| 35 | Остановка прыжком после<br>ускорения; остановка в шаге после<br>ускорения. Игра в баскетбол.   | 1,5 |  |  |

