

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол №1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ №1
Т.В. Иванова
28.08.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Уровень освоения программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Разработчик программы

Захарова Людмила Николаевна

Крестцы

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030гг. от 31.03.2022 7. №678-р (далее - федеральная Концепция);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок 629);
- с 01.01.2021г. в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» со сроком действия до 01.01.2027 года;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее - Методические рекомендации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Уставом учреждения.

Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Реализация данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в 2022-2023 учебном году будет проводится в штатном режиме с соблюдением требований санитарных правил в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30.06.2020 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)").

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.
Уровень программы: **базовый**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Федеральный закон «Об образовании в Российской

Федерации»

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196)

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Она составлена с учетом тенденций в развитии баскетбола и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Новизна программы заключается в том, что она предоставляет возможность освоить базовый материал за меньшее количество часов. В данную программу включен раздел такого вида спорта как стритбол, который становится все более популярным, и актуальным на сегодняшний день. Принято во внимание огромное предложение услуг разнообразных спортивных секций, возникшее в последнее время в связи со стремительным развитием детского массового спорта за последние 10-15 лет. Так же новизной программы является и то, что обучаться по ней могут дети разных возрастов не имеющие игровых навыков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она дает возможность развивать игровые навыки детям которые хотят заниматься баскетболом в будущем. Занятия по программе «Баскетбол», позволяет обучающимся улучшить известные приемы 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 «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Цель - создать условия для формирования потребности к систематическим занятиям баскетболом через повышение уровня общей и специальной физической подготовки, здорового образа жизни, игровой и соревновательной деятельности.

Исходя из цели программы, для создания условий развития мотивации в желании заниматься баскетболом предусматривается решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

обучить технике стоек и перемещений;

обучить ловле и передаче мяча, ведению мяча, броскам мяча;

обучить способам и приёмам физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене;

познакомить с историей развития баскетбола, техникой и тактикой, правилами игры;

изучить комплекс необходимых физических упражнений тактики баскетбола.

Развивающие:

развить быстроту, ловкость и координацию движений;

содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

развить навыки осознанного отношения к своей деятельности;

развить быстроту, ловкость;

развить умение наблюдать, анализировать и запоминать.

Воспитывающие:

воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В связи с запросами родителей, загруженностью обучающихся и возможностями учреждения, прохождением учебного материала в основном образовании, по программе уменьшено количество часов на одну треть. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Возраст детей: 10 - 17 лет.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные, так и разновозрастные группы детей.

Сроки реализации образовательной программы - 1 год обучения .

Основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся.

Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологическими правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41

Количество учащихся - **15-25 человек.**

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 2 часа 1 раз в неделю с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании обучения

Обучающийся должен знать:

- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- стоек и перемещений;
- способы ловли и передаче мяча, ведение мяча, броскам мяча, основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

Обучающийся должен уметь:

- владеть умениями и навыками игры в баскетбол;
- выполнять технические приемы, которые наиболее часто и эффективно

применяются в игре;

- знать технику стоек и перемещений;
- выполнять комплекс необходимых физических упражнений.

Способы определения результативности: реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений.

Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- зачётное занятие;
- соревнования по баскетболу;
- участие в соревнованиях по баскетболу на первенство района, области, участие в спартакиаде школьников;
- выполнение контрольных упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Устный опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм	1	1		Устный опрос
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Устный опрос
5.	Правила игры в баскетбол	1	1		Устный опрос
6.	Общая и специальная физическая подготовка	23		23	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.

7.	Основы техники и тактики игры	36		36	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8.	Контрольные игры и соревнования	6		6	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9.	Контрольные испытания	2		2	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
	Итого:	72	5	67	

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.): Задачи физического воспитания: укрепление здоровья всестороннее физическое развитие советских людей их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Тема 2. Сведения в строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.): Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм (1 час.)

Теория (1 час.): Влияние физических упражнений на организм занимающихся влияние физических упражнений на работоспособность.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.): Общий режим. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды в обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

5. Правила игры в баскетбол (1 час.)

Теория (1 час.): Правила игры в мини-баскетбол.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (23 час.)

Практика (23 час.): Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна фланг.

Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату.

Ходьба по бревну. Смешанные висы

Акробатические упражнения Перекаты вперед. Кувырка вперед Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину в высоту.

Прыжки вперед и назад «лягушкой»

Бег с ускорениями до 30 м

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Тема 7. Основы техники и тактики игр (36 час.)

Практика (36 час.): Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии).

Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки

(прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками

высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «передай мяч выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тема 8. Контрольные игры и соревнования (6 час.)

Практика (6 час.): Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Посещение спортивных соревнований по баскетболу.

Тема 9. Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.): Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Карта диагностики уровня развития обучающихся.

Рекомендации по организации к реализации программы

Методы - применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание {повторение упражнения, анализ выполненных движений}.

По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный

Предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся Соревнования по баскетболу.

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, области.

Выполнение контрольных упражнений

Необходимо учитывать личность и способности конкретного ребенка.

Рекомендации:

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением повседневных самостоятельных заданий.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить детей организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Умения и навыки.

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Бег 60 м.

Техническая подготовленность

Ведение мяча 20 м. Штрафные броски. Броски в движении после ведения. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. Бег 60 м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки - засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. Бег 30 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Техническая подготовка. Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию.

Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения и

совершает бросок в движении. Упражнение повторяется - 5 раз учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки 3 м, для учебно-тренировочных групп 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 соответственно 4,5 и 5,0 м.

Материально-техническое обеспечение программы

Дидактический материал представлен:

1. диски DVD.

Лекционный материал представлен:

1. Беседы о баскетболе;
2. Беседы об истории олимпийского движения.

Материально-техническое оснащение занятий:

Помещение для обучения спортивный зал.

Для занятия необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами—2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами—6 штук.
3. Стойки для обводки—6 штук.
4. Шведская стенка—6 пролетов.
5. Гимнастические скамейки— 8штук.
6. Гимнастический трамплин—2 штуки.
7. Гимнастические маты—8 штук.
8. Скакалки — 30 штук.
9. Мячи набивные 1кг 2кг 3кг массы—10 штук.
10. Мячи баскетбольные—40 штук.
11. Насос ручной со штуцером—2 штуки.
12. Рулетка—1 штука.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под ред. Ю.М.Портнова
Физкультура и Спорт, 1997 г.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Полынья. 1986.
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол – Москва, Физкультура и спорт.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М., Физкультура и спорт . 1999г.
5. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М., Физкультура и спорт , 1978.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Полынья. 1986.
 2. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М., Физкультура и спорт, 1978.
- По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Темы и разделы	Форма контроля
1.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Физическая культура и спорт в России	Опрос
2.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Сведения в строении и функциях организма человека	Опрос
3.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Влияние физических упражнений на организм	Опрос
4.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Опрос
5.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Правила игры в баскетбол	Опрос
6.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна фланг	Опрос
7.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Гимнастические упражнения без предметов	наблюдение
8.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	наблюдение
9.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения для мышц ног и таза.	наблюдение
10.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с предметами	наблюдение
11.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения со скакалками резиновыми мячами.	наблюдение
12.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на гимнастических снарядах.	наблюдение
13.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Лазанье по гимнастической стенке, канату.	наблюдение

14.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ходьба по бревну. Смешанные висы	наблюдение
15.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Соревнования по баскетболу	наблюдение
16.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Соревнования по баскетболу	наблюдение
17.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Смешанные висы	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Акробатические упражнения	наблюдение
19.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх.	наблюдение
20.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Бег с ускорениями до 30 м	наблюдение
21.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча»,	наблюдение
22.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Караси и щуки», «Волк во рву», «Салки без мяча»,	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
23.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», Салки без мяча», «Караси и щуки»	наблюдение
24.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Круговая лапта». «Волк во рву»,	наблюдение
25.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка»,	наблюдение
26.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Круговая лапта». «Удочка»,	наблюдение
27.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».	наблюдение
28.		По	Групповое	1 час	Комбинированные эстафеты	наблюдение

		расписанию	занятие			
29.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Комбинированные эстафеты	наблюдение
30.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения	наблюдение
31.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения	наблюдение
32.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения	наблюдение
33.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения в стритболе	наблюдение
34.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения в стритболе	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
35.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника нападения в стритболе	наблюдение
36.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника владения мячом	наблюдение
37.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.	наблюдение
38.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча	наблюдение
39.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча	наблюдение
40.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча	наблюдение
41.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	наблюдение

42.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	наблюдение
43.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	наблюдение
44.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху	наблюдение
45.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	наблюдение
46.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	наблюдение
47.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком	наблюдение
48.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты	наблюдение
49.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты	наблюдение
50.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника защиты	наблюдение
51.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	наблюдение
52.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.	наблюдение
53.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	наблюдение
54.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	наблюдение
55.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Стойка со ступнями на одной линии.	наблюдение
56.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки	наблюдение

					противника и получения мяча.	
57.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	наблюдение
58.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков передай мяч — выходи».	наблюдение
59.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков передай мяч — выходи».	наблюдение
60.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место	наблюдение
61.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место	наблюдение
62.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом	наблюдение
63.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Групповые действия: взаимодействия двух игроков подстраховка.	наблюдение
64.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	наблюдение
65.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	наблюдение
66.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.	наблюдение
67.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	наблюдение

68.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	наблюдение
69.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	наблюдение
70.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные игры и соревнования	наблюдение
71.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные испытания	сдача тестовых нормативов
72.		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Контрольные испытания	сдача тестовых нормативов