




**ГБОУ «Дятьковская кадетская школа  
имени Героя Советского Союза И.А. Кашина»**

Рассмотрено/принято на заседании М/О воспитателей и педагогов ДО  Н.В. Барбосова Протокол № 1 от 26.08.2020 г.	Согласовано зам. директора по ВР  Т. В. Фомина 25.09.2020 г.	Утверждено Директор  Н.И. Низольская Приказ № 1 от 27.09.2020 г.
--	---	---



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Калякин А.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Дятьково  
2020

## Пояснительная записка

Программа объединения дополнительного образования «Баскетбол» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа разработана на основе

### Нормативно-правовая основа

1) Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4) Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

7) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

8) Устав ГБОУ «Дятьковская кадетская школа»

9) Учебный план ГБОУ «Дятьковская кадетская школа имени Героя Советского Союза И.А. Кашина» на 2020-2021 учебный год (приложение 1), а также типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М. Зверева и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ.

**Уровень освоения** - общекультурная

**Актуальность программы** дополнительного образования «Баскетбол» заключается в том, что она последовательно на протяжении 2-х лет обучения позволяет решать задачи воспитания гармоничной развитой личности. Программа формирует у кадетов целостное представление об игре баскетбол, она способствует повышению работоспособности и улучшению состояния здоровья обучающихся, а главное позволяет воспитывать личность способную к самостоятельной творческой деятельности.

Технические приемы, тактическая деятельность и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

### ***Цели и задачи***

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания и непосредственно обучения игры в баскетбол.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей.

2. Воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирования понятия о том, забота о своем здоровье, является не только личным делом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и игрой в баскетбол.

3. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимости понятий и теоретических сведений по игре в баскетбол.

4. Развитие основных двигательных качеств.

Главной отличительной особенностью данной программы является то, что в процессе занятий баскетболом формируются знания, умения и навыки неразрывно связанные с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. Программа предоставляет возможности обучающимся приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует кадетов к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Число занимающихся - 15 человек

Продолжительность занятий в группе 2 раза в неделю по 1-2 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале ГБОУ «Дятьковская кадетская школа».

Сроки реализации программы дополнительного образования: 2 года

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности обучающихся:

Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе кадетов);

Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся);

Групповая (в ходе групповой работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе

принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Формы подведения итогов реализации:

1. Сдача нормативов и тестов (в конце года):
  - по физической подготовке;
  - по технической подготовке.
2. Участие в районных и городских соревнованиях;

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной активности.

Теоретические занятия даются блоками (проблемами) которые обозначены в программе. Сообщение знаний дается в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной активности.

Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, выполняли бы элементарные правила и положения.

В разделе «*Общая физическая подготовка*» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «*Специальная подготовка*» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению учащихся техническим и тактическим действиям и приемам.

В разделе «*Примерные показатели двигательной подготовленности*» приведены упражнения и тесты помогающие, следить за уровнем подготовленности кадетов. В этой части нет спец. упражнений, а есть тесты и оценки за их выполнение.

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **УЧЕБНО-тематический план 1 года обучения.**

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		О.	Т.	П.
1.	<b>Вводное занятие</b>	2	1	1
2.	<b>Теоретические занятия</b>	В процессе занятий		
3.	<b>Практические занятия</b>			
	А) общая физическая подготовка	20	-	20
	Б) специальная подготовка	30	-	30
	В) тактическая подготовка	16	-	16
4.	<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>

## **Содержание учебного материала 1 года обучения.**

*Вводное занятие:* ТБ на занятиях по баскетболу.

Основы знаний: нужды, потребности организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Сущность девиза «Один за всех и все за одного», что нельзя в баскетболе. Различие между мини-баскетболом и баскетболом. Взаимоотношение людей в баскетболе, коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. Сотрудничество в коллективе. Основные приемы самоконтроля. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Реакция организма на различные нагрузки. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Что такое дисциплина, что

такое физкультурно- спортивная этика. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.

*Общая физическая подготовка.*

Бег, эстафета, встречная эстафета, преодалевание препятствий. Прыжки в глубину и высоту. Опорные прыжки. Силовые упражнения, лазания, подтягивания (сериями) переворот в упор, упражнения с гантелями и штангой. Ходьба на лыжах. Кроссовая подготовка.

*Специальная подготовка.*

Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и со сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. ведение мяча прямо и с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и со сменой мест в движении. передача двумя руками от груди при встречном движении в колоннах. Передача одной рукой от плеча. Бросок в корзину в движении после двух шагов. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага.

*Тактическая подготовка.*

Зонная защита, виды зонной защиты. Позиционное нападение. Быстрое нападение (отрыв). Опека игрока.

*Итоговое занятие.* Подведение итогов за год.

## **УЧЕБНО-тематический план 2 года обучения.**

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		О.	Т.	П.
1.	<b>Вводное занятие</b>	2	1	1
2.	<b>Теоретические занятия</b>	В процессе занятий		
3.	<b>Практические занятия</b>			
	А) общая физическая подготовка	50	-	50
	Б) специальная подготовка	56	-	56
	В) тактическая подготовка	30	-	30
4.	<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>140</b>	<b>1</b>	<b>139</b>

**Содержание занятий.**

**Вводное занятие. Беседа по ТБ.**

**Основы знаний (2 год).**

1. Как добиться сбалансированности систем организма. Достижение гармонии. В чем заключается гармония физического, духовного и психического? Я (личность) и коллектив. Правила самостоятельного

выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей. Основные правила игры в баскетбол. Функции клеток и выделение энергии. Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями, общее и индивидуальное развитие. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости и планирование соответствующей нагрузки. Индивидуальные занятия - успех в игровой деятельности.

#### *Общая физическая подготовка (2 год)*

Бег до 15 минут. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут. Повторный бег, переменный бег, Спринт.

Прыжок, опорный прыжок. Тройные и пятерные прыжок в глубину и высоту, подтягивание в висе, прыжок через препятствие. Повторный, переменный бег на отрезках до 200 м.

Упражнения с набивными тягами.

Упражнения с отягощением.

Силовые упражнения со штангой, гантелями, собственным весом, партнером.

#### *Специальная подготовка.*

Ловля мяча с полускока, ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении. Ловля высоко летящих мячей, в прыжке, после отскока. Передача мяча одной рукой переводом, передача мяча от головы. Ловля мяча после отскока. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении, ведение мяча без зрительного контроля. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно и с удобной точки площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Бросок одной рукой с замахом. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Бросок над головой сбоку (крюком). Добивание мяча в корзину. Штрафной бросок.

#### **Тактическая подготовка.**

Зонная защита. Зонный прессинг. Позиционное нападение. Личная защита. Быстрый отрыв.

Заключительное занятие.

Подведение итогов за год.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ рекомендации к проведению занятий.**

Для правильного и целенаправленного обучения обучающихся технике игры в баскетбол, необходимо соблюдать методические рекомендации

последовательности обучения техническим приемам и тактическим действиям.

1. Последовательность обучения технике передвижения в защитной стойке

А) передвижение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком;

Б) передвижение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад;

В) передвижение в защитной стойке по заданию;

Г) передвижение в защитной стойке по заданию с повторным действием партнера (зеркальное выполнение);

Д) выполнение передвижений в защитной стойке с применением комбинаций из изученных передвижений;

Е) выполнение других защитных действий игроков и после передвижения в защитной стойке.

2. Последовательность обучения технике остановки в два шага.

– изучение остановок без мяча во время ходьбы, во время бега в медленном, затем среднем и быстром темпе ( по прямой и с изменением направления) ;

– внезапная остановка по сигналу;

– остановка после ловли мяча;

– остановка после ведения мяча;

3. Последовательность обучения технике поворотом.

– выполнения поворотов стоя на месте без мяча;

– тоже, но с мячом;

– выполнение поворотов с мячом стоя рядом с пассивным защитником;

– тоже, но против активно действующего защитника.

3. Последовательность обучения технике поворотов.

– выполнения поворотов стоя на месте без мяча;

– тоже, но с мячом;

– выполнение поворотов с мячом стоя рядом с пассивным защитником;

– тоже, но против активно действующего защитника;

– выполнение поворотов после ловли ведения мяча и остановок изученным способом.

4. Последовательность обучения технике передачи мяча.

– передача и ловля мяча стоя на месте;

– тоже, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую ногу в момент ловли;

– передача в сторону на месте;

– тоже, но с шагом вперед и в сторону выполняемой передачи, ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.

5. Последовательность обучения техническим действиям.

– передача и ловля мяча;

– ведение мяча;



- броски мяча;
- 6. Последовательность обучения тактическим действиям.
  - опека игрока;
  - зонная защита;
  - зонный прессинг;
  - личная защита;
  - быстрый отрыв;
  - позиционное нападение.

### **Воспитательная работа с обучающимися.**

Приступая к занятиям с группой, педагог, прежде всего, должен стремиться создать спортивный коллектив. Только создав крепкий, сплоченный коллектив он сможет в процессе учебно-тренировочной работы воспитать этот коллектив и вместе с коллективом воспитать каждого его члена. Чтобы вести воспитательную работу, педагогу самому надо быть образцом для занимающихся. Он не должен забывать о том, что на спортсмена оказывает его личный пример: одежда, инвентарь, речь, манера показа упражнений, поведение на работе и вне работы.

В рамках выполнения программы «Баскетбол» планируется следующая воспитательная работа:

- индивидуальные беседы;
- коллективные беседы;
- походы в лес;
- участие в классных «огоньках», общекорпусных мероприятиях;
- экскурсии в музей
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### **Оценочные материалы**

#### **Показатели двигательной подготовленности.**

##### *1 года обучения*

№ п/п	Контрольные упражнения	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1.	Бег 70 м. с высокого старта	3,7	3,9	4,1
2.	Бег 60м.	8,6	9,3	10,0
3.	Челночный бег 6x10	16,2	17,2	18,2
4.	Прыжки в длину с места	205	190	175
5.	Подтягивание	11	8	5
6.	Угол в упоре (с)	6,0	2,0	1,0
7.	Становая сила	110	95	85
8.	Кросс 2000 м.	8.10	9.10	10.10

**Показатели двигательной подготовленности.  
2 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1.	Бег 20 м. с высокого старта	3,3	3,5	3,7
2.	Бег 100м.	13,8	14,4	15,0
3.	Челночный бег 10х10	24,5	96,0	28,0
4.	Прыжки в длину с места	235	220	210
5.	Подтягивание на высокой перекладине	14	12	9
6.	Угол в упоре на брусьях	11	9	6
7.	Становая сила	125	115	105
8.	Кросс 3000 м.	12.30	13.30	14.30

**Список литературы.**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки Б27 для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 год.
3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
7. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
9. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

**Календарно – тематическое планирование  
1 года обучения**

№	Содержание учебного материала	Кол. часов	Дата проведения	
			по плану	факт.
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом	1		
2	Остановка прыжком	1		
3	Закрепление техники остановки прыжком	1		
4	Совершенствование техники остановки прыжком	1		
5	Совершенствование техники остановки прыжком	1		
6	Ловля и передача мяча от груди на месте	1		
7	Закрепление техники ловли и передачи мяча	1		
8	Совершенствование техники передачи	1		
9	Совершенствование техники передачи	1		
10	Ловля и передача мяча в движении	1		
11	Закрепление техники ловли и передачи мяча	1		
12	Совершенствование техники ловли	1		
13	Техника безопасности на баскетболе	1		
14	Остановка прыжком	1		
15	Закрепление техники остановки	1		
16	Совершенствование техники остановки	1		
17	Совершенствование техники остановки	1		
18	Ловля и передача мяча от груди	1		
19	Закрепление техники ловли и остановки	1		
20	Совершенствование техники ловли	1		
21	Совершенствование техники ловли	1		
22	Ловля и передача мяча в движении	1		
23	Закрепление техники ловли мяча	1		
24	Закрепление техники ловли мяча	1		
25	Бросок в корзину после остановки	1		
26	Закрепление техники броска в корзину	1		
27	Совершенствование техники броска	1		
28	Совершенствование техники броска	1		
29	Остановка в два шага	1		
30	Закрепление техники остановки	1		
31	Совершенствование техники остановки	1		
32	Совершенствование техники остановки	1		
33	Ловля и передача со сменой мест	1		
34	Закрепление техники ловли и передачи	1		
35	Совершенствование ловли и передачи	1		
36	Совершенствование ловли и передачи	1		

37	Бросок после ведения на 2 шага	1		
38	Закрепление техники броска	1		
39	Совершенствование техники броска	1		
40	Совершенствование техники броска	1		
41	Повороты на месте	1		
42	Закрепление техники поворотов	1		
43	Совершенствование техники поворотов	1		
44	Совершенствование техники поворотов	1		
45	Задняя защита	1		
46	Совершенствование техники задней защиты	1		
47	Совершенствование техники задней защиты	1		
48	Личная защита	1		
49	Закрепление техники личной защиты	1		
50	Совершенствование техники личной защиты	1		
51	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении	1		
52	Ведение мяча прямо.	1		
53	Закрепление техники ведения мяча	1		
54	Совершенствование техники ведения мяча	1		
55	Совершенствование техники ведения мяча	1		
56	Ведение мяча с изменением направления	1		
57	Ведение мяча с изменением направления	1		
58	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления	1		
59	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	1		
60	Совершенствование техники ведения мяча	1		
61	Бросок мяча одной рукой с места.	1		
62	Закрепление техники броска одной рукой с места	1		
63	Совершенствование техники броска одной рукой.	1		
	Совершенствование техники броска одной рукой	1		
64	Бросок мяча после ведения двумя руками	1		
65	Закрепление техники броска двумя руками	1		
66	Совершенствование техники броска двумя руками	1		
67	Бросок в корзину после остановки прыжком	1		
68	Закрепление техники броска после остановки прыжком.	1		
69	Совершенствование техники броска после остановки прыжком.	1		
70	Совершенствование техники броска после остановки прыжком.	1		
71	Остановка в два шага	1		
72	Закрепление техники остановки в два шага	1		
73	Совершенствование техники остановки в два шага	1		
74	Совершенствование техники остановки в два шага	1		

75	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1		
76	Закрепление техники ловли и передачи мяча со сменой мест	1		
77	Совершенствование техники ловли и передачи мяча со сменой мест	1		
78	Совершенствование техники ловли и передачи мяча со сменой мест	1		
79	Бросок после ведения на два шага	1		
80	Закрепление техник броска после ведения на два шага	1		
81	Совершенствование техники броска после ведения на два шага.	1		
82	Совершенствование техники броска после ведения на два шага.	1		
83	Повороты на месте	1		
84	Закрепление техники поворотов на месте	1		
85	Совершенствование техники поворотов на месте	1		
86	Зонная защита.	1		
87	Закрепление техники зонной защиты	1		
88	Совершенствование техники зонной защиты	1		
89	Личная защита	1		
90	Закрепление техники личной защиты	1		
91	Совершенствование техники личной защиты	1		
92	Совершенствование техники личной защиты	1		
93	Зонный прессинг	1		
94	Закрепление техники зонного прессинга	1		
95	Совершенствование техники зонного прессинга	1		
96	Совершенствование техники зонного прессинга	1		
97	Учебная игра	1		
98	Учебная игра	1		
99	Учебная игра	1		
100	Учебная игра	1		
101	Учебная игра	1		
102	Учебная игра	1		
103	Учебная игра	1		
104	Контрольные нормативы	1		
105	Контрольные нормативы	1		

**Календарно-тематическое планирование  
2 года обучения**

№	Содержание учебного материала	Кол. часов	Дата проведения	
			по плану	факт.
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом	1		
2-3	Ловля мяча с полуотскока	2		
4	Закрепление ловли мяча с полуотскока	1		
5	Закрепление ловли мяча с полуотскока	1		
6	Ловля высоко летящего мяча	1		
7	Ловля высоко летящего мяча	1		
8	Закрепление ловли высоко летящего мяча	1		
9	Закрепление ловли высоко летящего мяча	1		
10	Передача мяча в движении	1		
11	Передача мяча в движении	1		
12	Закрепление передачи мяча в движении	1		
13	Закрепление передачи мяча в движении	1		
14	Передача мяча в тройках	1		
15	Передача мяча в тройках	1		
16	Закрепление передачи мяча в тройках.	1		
17	Закрепление передачи мяча в тройках.	1		
18	Передача мяча одной рукой снизу в движении	1		
19	Закрепление передачи одной рукой снизу в движении	1		
20	Закрепление передачи одной рукой снизу в движении	1		
21	Передача мяча одной рукой в прыжке	1		
22	Передача мяча одной рукой в прыжке	1		
23	Передача мяча одной рукой в прыжке	1		
24	Закрепление передачи одной рукой в прыжке	1		
25	Закрепление передачи одной рукой в прыжке	1		
26	Ведение мяча с изменением направления	1		
27	Ведение мяча с изменением направления	1		
28	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления	1		
29	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления	1		
30	Ведение мяча без зрительного контроля	1		
31	Ведение мяча без зрительного контроля	1		
32	Закрепление техники ведения мяча без зрительного контроля	1		
33	Закрепление техники ведения мяча без зрительного контроля	1		

34	Ловля высоко летящих мячей в прыжке	1		
35	Ловля высоко летящих мячей в прыжке	1		
36	Закрепление техники ловли высоко летящих мячей в прыжке	1		
37	Закрепление техники ловли высоко летящих мячей в прыжке	1		
38	Ловля высоко летящих мячей после отскока	1		
39	Ловля высоко летящих мячей после отскока	1		
40	Закрепление техники ловли высоко летящих мячей после отскока	1		
41	Закрепление техники ловли высоко летящих мячей после отскока	1		
42	Ведение мяча после ловли в движении	1		
43	Ведение мяча после ловли в движении	1		
44	Ведение мяча после ловли в движении	1		
45	Закрепление техники ведения мяча после ловли в движении	1		
46	Закрепление техники ведения мяча после ловли в движении	1		
47	Передача мяча одной рукой переводом	1		
48	Передача мяча одной рукой переводом	1		
49	Закрепление техники передачи одной рукой переводом	1		
51	Закрепление техники передачи одной рукой переводом	1		
52	Передача мяча от головы	1		
53	Передача мяча от головы	1		
54	Закрепление техники передачи мяча от головы	1		
55	Закрепление техники передачи мяча от головы	1		
56	Ловля мяча после отскока от щита.	1		
57	Ловля мяча после отскока от щита.	1		
58	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	1		
59	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	1		
60	Бросок одной рукой в прыжке.	1		
61	Закрепление техники броска одной рукой прыжке	1		
62	Закрепление техники броска одной рукой прыжке	1		
63	Бросок двумя руками в прыжке	1		
64	Закрепление техники броска двумя руками в прыжке	1		
65	Закрепление техники броска двумя руками в прыжке	1		
66	Бросок со средней дистанции	1		
67	Закрепление техники броска со средней дистанции	1		
68	Закрепление техники броска со средней дистанции	1		

69	Бросок с дальней дистанции	1		
70	Закрепление техники броска с дальней дистанции	1		
71	Закрепление техники броска с дальней дистанции	1		
72	Бросок после ведения на два шага	1		
73	Закрепление техники броска на два шага	1		
75	Совершенствование техники броска на два шага.	1		
76	Совершенствование техники броска на два шага.	1		
77	Бросок с удобной точки	1		
78	Закрепление техники броска с удобной точки	1		
79	Совершенствование техники броска с удобной точки	1		
80	Бросок с определённой точки	1		
81	Закрепление техники броска с определённой точки	1		
82	Совершенствование техники броска с определённой точки.	1		
83	Бросок одной рукой с замахом.	1		
84	Закрепление техники броска одной рукой с замахом.	1		
85	Совершенствование техники броска одной рукой с замахом	1		
86	Штрафной бросок	1		
87	Закрепление техники штрафного броска	1		
88	Совершенствование техники штрафного броска	1		
89	Бросок над головой.(крюком)	1		
90	Закрепление техники броска над головой.(крюком)	1		
	Совершенствование техники броска над головой (крюком)	1		
91	Добивание в корзину	1		
92	Закрепление техники добивания в корзину	1		
93	Совершенствование техники добивания в корзину	1		
94	Зонная защита.	1		
95	Закрепление техники зонной защиты.	1		
96	Совершенствование техники зонной защиты	1		
97	Зонный прессинг	1		
98	Закрепление техники зонного прессинга	1		
100	Совершенствование техники зонного прессинга	1		
101	Личная защита	1		
102	Закрепление техники личной защиты	1		
103	Совершенствование техники личной защиты	1		
104	Учебная игра	1		
105	Принятие контрольных нормативов	1		