Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 423
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 423
Протокол № 4
от « 16 » ноября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 144/4
от « 17 » ноября 2023 г.
Директор ГБОУ школы № 423
_____ С.А. Рыкина

Директор
Рыкина С.А.

Подписано цифровой подписью:
Директор Рыкина С.А.
DN: cn=Директор Рыкина С.А., o=ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, ou=Office, email=info.gbou423@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2024.02.05 23:36:05 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол. Девочки»

Возраст обучающихся: 7 -11 лет
Срок освоения: 18 дней

Разработчик:
Кучик Денис Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.
Адресат программы – девочки 7 – 11 лет.
Актуальность. Содержание программы соответствует потребностям и запросам современных детей и их родителей в занятиях спортом, т к ориентирована на эффективное решение задач и актуальных проблем современного ребенка в социуме. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях реализации программы есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности группы.
Уровень освоения - общекультурный
Объем и срок освоения - 18 дней, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в день, 36 часов.

Цель: повышение уровня двигательной активности учащихся через освоение игровых видов спорта.

Задачи:

Обучающие

- Знакомство с баскетболом как видом спорта и формой активного отдыха: правила игры.
- Знакомство с правилами судейства и организации проведения соревнований.
- Научить правилам техники и тактик игры.

Воспитательные

- Воспитать культуру общения.
- Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.
- Привить уверенность в своих силах, позволяющую учащимся продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Развивающие

- Повысить уровень развития качеств личности: дисциплины, терпения.
- Развить умение принимать самостоятельное решение и нести за него ответственность.
- Формировать чувство принадлежности к дружному коллективу, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: русский.
Форма обучения: очная.
Условия набора: принимаются все желающие (девочки) с соответствующей группой здоровья, на основании справки от врача (группа здоровья «основная»). Количество учащихся в объединении не менее 15 человек.
Формы организации и проведения занятий: групповые игры, соревнования.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение:

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Баскетбольные мячи	15
Баскетбольный щит	4
Набивные мячи	10
Конусы	15
Стойки	6
Тетрадь 12 листов в клетку	15
Ручка шариковая	15
Средства оказания доврачебной помощи (аптечка)	1

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Мультимедийный проектор	1

Планируемые результаты освоения программы учащимися:

Предметные

- Знание баскетбола как вида спорта и формы активного отдыха, знание правил игры.
- Знание и опыт правил судейства и организации проведения соревнований.
- Умение правильно выполнять технические и тактические приемы игры.

Личностные

- Стиль общения и взаимодействия с позиции уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.
- Принятие важности занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни.
- Проявление уверенности в своих силах, желание продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Метапредметные

- Положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения.
- Опыт принятия самостоятельного решения, готовность нести за него ответственность.
- Принятие себя как части коллектива, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Тема № 1.** Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа
2	**Тема № 2.** Общефизическая подготовка баскетболиста	6	1	5	Педагогическое наблюдение, беседа, тест-игра, учебная игра

3	**Тема № 3.** Специальная подготовка	10	1	9	Педагогическое наблюдение, беседа, тест-игра, учебная игра
4	**Тема № 4.** Техническая подготовка баскетболиста	10	1	9	Педагогическое наблюдение, беседа, тест-игра, учебная игра
5	**Тема № 5**. Тактическая подготовка Баскетболиста.	6	1	5	Педагогическое наблюдение, беседа, тест-игра, учебная игра
6	**Тема № 6**. Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение, беседа, соревнование
	Итого	36	5	31	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся 7 -11 лет
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол. Девочки.»

Задачи:

Обучающие

- Знакомство с баскетболом как видом спорта и формой активного отдыха: правила игры.
- Знакомство с правилами судейства и организации проведения соревнований.
- Научить технике и тактике игры.

Воспитательные

- Воспитать культуру общения.
- Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.
- Привить уверенность в своих силах, позволяющую учащимся продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности.

Развивающие

- Повысить уровень развития качеств личности: дисциплины, терпения.
- Развить умение принимать самостоятельное решение и нести за него ответственность.
- Формировать чувство принадлежности к дружному коллективу, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Содержание

Тема № 1. Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства

Теория: Инструктаж и соблюдение техники безопасности в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и

место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.
Основные правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

Практика: Игра «История вида спорта». Игры с мячом.

Тема № 2: Общая физическая подготовка

Теория: Безопасное выполнение упражнений. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Построения, расчет. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
Упражнения для рук и плечевого пояса.
Упражнения для ног.
Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.
Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений.
Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование двумя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки.
Упражнения для развития общей выносливости. Рваный бег, челночный бег, эстафета.

Тема № 3 Специальная физическая подготовка

Теория: Безопасное выполнение упражнений. Значение специальной физической подготовки.

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
Упражнения для развития игровой ловкости.
Упражнения для развития специальной выносливости.
Игры. Круговая тренировка.

Тема № 4. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками от плеча, от груди. Передача двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину правой и левой рукой. Броски в корзину с разной дистанции. И в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной

рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Вывод мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема № 6. Итоговое занятие

Теория: -.

Практика: Соревнование: турнир или товарищеская встреча по баскетболу.

Методические материалы

Способы оценивания результатов:

Педагогическое наблюдение, беседа, тест-игра, учебная игра.

Организационно-педагогические средства:

- Конспекты занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы.
- Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по вопросам программы.
- Методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания.
- Разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе.

Дидактический материал, ЭОР:

1. Раздаточный материал (карточки, схемы, фото, карты, тексты, открытки).
2. Разработки игр, бесед, викторин, кроссвордов.
3. Лекционные материалы, разработанные педагогом.
4. Критерии оценивания
5. Портал https://videouroki.net.
6. Федеральный портал Российское образование.
7. Федеральный портал Цифровые образовательные ресурсы.
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru.

▪

Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно- методических материалов	Количество
Видео материалы (интернет) обучающие фильмы «Баскетбол»	3
Правила игры в баскетбол	1
Инструкция вводного инструктажа по охране труда	1
Инструкция по охране труда для обучающихся при проведении занятий в спортивном зале	1
Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным подвижным играм	1

Информационные источники

Литература для педагога:

1. Бабушкин В.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Здоровье, 2022.

2. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов. – Минск, 1970.
3. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: ФиС, 1999.
4. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение. – М.: ФиС, 1971, 1972.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений. – М.: ФиС, 1973.
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.: ФиС, 1967.

Литература для родителей:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена/ Л. В.Волков – М.: Здоровье, 1984.
3. Гундобин И.П. Особенности детского возраста. / И. П. Гундобин – М.: Медицина, 1996.
4. Зельдович Т.А. Методы определения способностей детей для занятий баскетболом и их прогностическая значимость / Т. А. Зельдович, Ю. А. Калининский, И. А. Водопьянова – М.: Медицина, 1970.
5. Кузин В.В. Полиевский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

Литература для обучающихся:

1. Зимин, А. М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 247 с.
2. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: Физкультура и спорт. 2002г.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт. 1999г. С. 23- 68
4. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол- книга для учащихся. – Киев, Радянська школа, 1989.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - М.: Академия, 2000. – 178 с.

Интернет- ресурсы

1. Научная статья «Методика обучения юных баскетболистов технико-тактическим действиям в нападении на этапе начальной подготовки» // Наука 2020 – ст. 64; Официальный интернет портал. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://znanium.com/.
2. Официальный интернет портал Федерация Баскетбола Санкт Петербурга. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://www.fbp.ru/.
3. Официальный интернет портал Российской Федерации Баскетбола. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://russiabasket.ru/.

Оценочные материалы

Программой предусмотрены этапы контроля:

Входной контроль: беседа для определения начального уровня личностных и метапредметных компетенций; педагогическое наблюдение за степенью сформированности навыков двигательной активности, быстроты реакции, мышечной силы, дыхания, выносливости.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение проводится на занятиях в течение всего учебного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Итоговый контроль в конце обучения: соревнование, педагогическое наблюдение, беседа позволяют определить уровень освоения программы.

Критерии оценивания личностных результатов

Учащийся	Стиль общения и взаимодействия с позиции уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания	Принятие важности занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни	Уровень проявления уверенности в своих силах, желания продолжить обучение в системе дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности	Итого (средний показатель)

Низкий – в общении учащийся не всегда корректен. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, но это не является его личной ценностью. В своих силах учащийся не уверен, заинтересованности в продолжении занятий учащийся не проявляет.

Средний – в общении учащийся корректен. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, но это не является его главной ценностью. В своих силах учащийся не уверен, о планах продолжения занятий учащийся затрудняется ответить.

Высокий - в общении учащийся всегда корректен, доброжелателен. Учащийся понимает важность занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни, это является его личной ценностью. В своих силах учащийся уверен, готов продолжать занятия, в т.ч. для укрепления здоровья.

Критерии оценивания метапредметных результатов

Учащийся	Положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения	Опыт принятия самостоятельного решения, готовность нести за него ответственность	Принятие себя как части коллектива, умение коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на	Итого (средний показатель)
			уважении и взаимовыручке	

Низкий – уровень развития качеств личности: дисциплины, терпения остался на уровне начала

занятий. Учащийся готов к принятию самостоятельного решения, но не готов нести за него ответственность. Учащийся не позиционирует себя как часть коллектива/ команды.

Средний – положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения. Учащийся готов к принятию самостоятельного решения, но не готов нести за него ответственность. Учащийся позиционирует себя как часть коллектива/ команды.

Высокий - положительная динамика уровня развития качеств личности: дисциплины, терпения. Учащийся готов к принятию самостоятельного решения, готов нести за него ответственность. Учащийся позиционирует себя как часть коллектива/ команды, умеет коллективно решать поставленные задачи, строить отношения на уважении и взаимовыручке.

Критерии оценивания предметных результатов

Учащийся	Знание баскетбола как вида спорта и формы активного отдыха, знание правил игры	Знание и опыт правил судейства и организации проведения соревнований	Умение правильно выполнять технические и тактические приемы игры	Итого (средний показатель)

Низкий – учащийся владеет основными знаниями баскетбола как вида спорта и формы активного отдыха, знает правила игры. Учащийся допускает существенные ошибки в правилах судейства и организации проведения соревнований. Правильно выполняет технические и тактические приемы игры с помощью педагога.

Средний – учащийся владеет основными знаниями баскетбола как вида спорта и формы активного отдыха, знает правила игры. Учащийся знает и умеет применять правила судейства и организации проведения соревнований. Правильно выполняет технические и тактические приемы игры с помощью педагога.

Высокий - учащийся владеет знаниями баскетбола как вида спорта и формы активного отдыха, знает правила игры. Учащийся знает и умеет применять правила судейства и организации проведения соревнований. Правильно выполняет технические и тактические приемы игры.

Формы подведения итогов на занятиях по баскетболу

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования
- итоговый контроль, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме

наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка:

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка:

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. броски в кольцо после ведения;
3. передачи двумя руками в цель;
4. штрафные броски;
5. прыжок в высоту с места.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка:

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка:

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение;
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам;
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать нестандартно, спонтанно, выбирать решение - КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени, проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
7 лет	Д	15-17	18-20	21 и выше
	М	18-21	22-25	26 и выше
8 лет	Д	17-19	20-23	24 и выше
	М	22-24	25-27	28 и выше
9 лет	Д	20-22	23-26	27 и выше
	М	22-26	27-29	29 и выше
10 лет	Д	20-22	23-26	27 и выше
	М	22-26	27-29	29 и выше
11 лет	Д	28-29	30-34	35 и выше
	М	26-31	32-36	36 и выше

Контрольные нормативы в беге на 30 м

класс	мальчики			девочки		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
7 лет	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
8 лет	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
9 лет	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
10 лет	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
11 лет	4.9	6.2	6.3	4.9	6.0	6.2

Передачи и броски мяча

		Возраст (лет)

№	Контрольные упражнения	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	15	17	18	18	21
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	1	2	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	2	3	4	4	7

Материал для теста- игры
для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам-карточкам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. Что такое стойка «тройной угрозы»?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Сколько очков начисляется за штрафной бросок?
8. Перечислите виды передач?
9. Назовите линии разметки баскетбольной площадки?
10. Сколько игроков находятся на площадке из одной команды?

1. Питание юного спортсмена?
2. Водный баланс?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Сколько дается времени на выброс мяча?
5. Сколько максимальное число фолов может набрать игрок?
6. Как производится замена игрока в баскетболе и сколько их может быть?

Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Гр.№ 1			3	18	36	Ежедневные занятия по 2 академ. часа (академ. час - 45 минут)

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства. Правила техники безопасности нахождения в зале, правила поведения на занятиях, работа со спортинвентарем.	2	
2	Общая физическая подготовка. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	
3	Общая физическая подготовка. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	
4	Общая физическая подготовка. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	
5	Специальная физическая подготовка. Ловля и передачи мяча различными способами на месте и в движении.	2	
6	Специальная физическая подготовка. Ловля и передачи мяча различными способами на месте и в движении.	2	
7	Специальная физическая подготовка. Ловля и передачи мяча различными способами на месте и в движении.	2	
8	Специальная физическая подготовка. Ловля и передачи мяча различными способами на месте и в движении.	2	
9	Специальная физическая подготовка. Ловля и передачи мяча различными способами на месте и в движении.	2	
10	Техническая подготовка. Взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х,5-ти игроков в нападении и защите. Броски в кольцо различными способами с места и в движении.	2	
11	Техническая подготовка. Взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х,5-ти игроков в нападении и защите. Броски в кольцо различными способами с места и в движении.	2	
12	Техническая подготовка. Взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х,5-ти игроков в нападении и защите. Броски в кольцо различными способами с места и в движении.	2	

13	Техническая подготовка. Взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х,5-ти игроков в нападении и защите. Броски в кольцо различными способами с места и в движении.	2	
14	Техническая подготовка. Взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х,5-ти игроков в нападении и защите. Броски в кольцо различными способами с места и в движении.	2	
15	Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Броски в кольцо различными способами с места и в движении.	2	
16	Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Броски в кольцо различными способами с места и в движении.	2	
17	Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Броски в кольцо различными способами с места и в движении.	2	
18	Итоговое занятие. Соревнование	2	