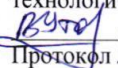



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Карагайская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
предметов физкультурно-  
технологического цикла  
 / В.А. Уточкин  
Протокол № 1 от 28.08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР  
 / М.Н. Квасова  
29.08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор  
 / С.А. Васильева  
Приказ № 529 от 31.08. 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

для обучающихся 5-9 классов

с. Карагай, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки :

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность

задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **2. Содержание программы**

Материал программы предполагает изучение основ баскетбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

### **5 класс**

#### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## **6 класс**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

## **7 класс**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения:

лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

## **8 класс**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

## **9 класс**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления,

скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

#### **могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>1</b>	<b>Спортивные игры</b>					
1.1	Ведение мяча	12	12	12	12	12
1.2	Передачи мяча	12	12	12	12	12
1.3	Броски мяча в кольцо	10	10	10	10	10
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>	<b>34 часа</b>	<b>34 часа</b>	<b>34 часа</b>	<b>34 часа</b>

#### 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Номер урока	Номер урока в разделе	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			всего	Контрольные работы	Практические работы	
		<b>Ведение мяча</b>	<b>12</b>			
1-2	1-2	Стойки и перемещения баскетболиста	2			
3	3	Остановка «прыжком» и «в два шага»	1			
4	4	Ведение мяча на месте	1			
5	5	Ведение мяча в движении	1			
6	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1			
7	7	Ведение мяча с обводкой соперников	1			
8	8	Подвижные игры с элементами ведения мяча	1			
9-12	9-12	Учебная двусторонняя игра	4			
		<b>Передачи мяча</b>	<b>12</b>			
13-14	1-2	Передачи мяча на месте	2			
15-17	3-5	Передачи мяча в движении	3			
18-19	6-7	Передачи мяча со сменой расстановки	2			
20-21	8-9	Подвижные игры с элементами передач	2			
22-24	10-12	Учебная двусторонняя игра	3			



	<b>Броски мяча в кольцо</b>		<b>10</b>			
25	1	Броски мяча с места	1			
26	2	Броски мяча после ведения	1			
27	3	Броски мяча после передачи	1			
28-30	4-6	Подвижные игры с элементами бросков	3			
31-34	7-10	Учебная двусторонняя игра	4			

6 класс

7 класс

Номер урока	Номер урока в разделе	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>Ведение мяча</b>		<b>12</b>			
1-2	1-2	Стойки и перемещения баскетболиста	2			
3	3	Остановка «прыжком» и «в два шага»	1			
4	4	Ведение мяча на месте	1			
5	5	Ведение мяча в движении	1			
6	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1			
7	7	Ведение мяча с обводкой соперников	1			
8	8	Подвижные игры с элементами ведения мяча	1			
9-12	9-12	Учебная двусторонняя игра	4			
	<b>Передачи мяча</b>		<b>12</b>			
13-14	1-2	Передачи мяча на месте	2			
15-17	3-5	Передачи мяча в движении	3			
18-19	6-7	Передачи мяча со сменой расстановки	2			
20-21	8-9	Подвижные игры с элементами передач	2			
22-24	10-12	Учебная двусторонняя игра	3			
	<b>Броски мяча в кольцо</b>		<b>10</b>			
25	1	Броски мяча с места	1			
26	2	Броски мяча после ведения	1			
27	3	Броски мяча после передачи	1			
28-30	4-6	Подвижные игры с элементами бросков	3			
31-34	7-10	Учебная двусторонняя игра	4			

## 8 класс

Номер урока Номер урока	Номер		Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	урока в рабочей программе	урока в уроке		Количество всего	Контрольные работы	Практические работы	
	урока в уроке	урока в уроке					
	Ведение мяча			12	2		
1-2	1-2	1-2	Стойки и перемещения баскетболиста	12	2		
3-2	3-2	3-2	Стойки и перемещения «в два шага» баскетболиста	2	1		
4-3	4-3	4-3	Ведение мяча «прямое» и «в два шага» в движении	1	1		
5	5	5	Ведение мяча на месте	1	1		
6	6	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	1		
5	5	5	Ведение мяча с обводкой соперника в направлении	1	1		
7-6	7-6	7-6	По скорости игры с введением мяча в бой	1	1		
8	8	8	Учебная двусторонняя игра	1	4		
9-12	9-12	9-12	Подвижные игры с элементами ведения мяча	1	12		
13-14	13-14	13-14	Передачи мяча на месте	4	2		
15-17	3-5	3-5	Передачи мяча в движении	3			
18-19	6-7	6-7	Передачи мяча со сменой расстановки	12	2		
20-21	8-9	8-9	Подвижные игры с передачами мяча на месте	2	2		
15-17	3-5	3-5	Передачи мяча	3			
22-24	10-12	10-12	Учебная двусторонняя игра	3			
18-19	6-7	6-7	Передачи мяча со сменой расстановки	2	10		
20-21	8-9	8-9	Броски мяча с места	2	1		
26	2	2	Броски мяча после ведения	1			
22-24	10-12	10-12	Броски мяча после передачи	3	1		
28-30	4-6	4-6	Подвижные игры с бросками мяча	3			
	Броски мяча в корзину			10			
31-34	7-10	7-10	Учебная двусторонняя игра	4			
25	1	1	Броски мяча с места	1			
26	2	2	Броски мяча после ведения	1			

27	3	Броски мяча после передачи	1			
28-30	4-6	Подвижные игры с элементами бросков	3			
31-34	7-10	Учебная двусторонняя игра	4			

9 класс

Номер урока	Номер урока в разделе	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>Ведение мяча</b>		<b>12</b>			
1-2	1-2	Стойки и перемещения баскетболиста	2			
3	3	Остановка «прыжком» и «в два шага»	1			
4	4	Ведение мяча на месте	1			
5	5	Ведение мяча в движении	1			
6	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1			
7	7	Ведение мяча с обводкой соперников	1			
8	8	Подвижные игры с элементами ведения мяча	1			
9-12	9-12	Учебная двусторонняя игра	4			
	<b>Передачи мяча</b>		<b>12</b>			
13-14	1-2	Передачи мяча на месте	2			
15-17	3-5	Передачи мяча в движении	3			
18-19	6-7	Передачи мяча со сменой расстановки	2			
20-21	8-9	Подвижные игры с элементами передач	2			
22-24	10-12	Учебная двусторонняя игра	3			
	<b>Броски мяча в кольцо</b>		<b>10</b>			
25	1	Броски мяча с места	1			
26	2	Броски мяча после ведения	1			
27	3	Броски мяча после передачи	1			

28-30	4-6	Подвижные игры с элементами бросков	3			
31-34	7-10	Учебная двусторонняя игра	4			