



Департамент образования Мэрии г. Грозного
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 12» ГОРОДА ГРОЗНОГО
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 12» г. Грозного)

Сольжа-Галин Мэрин дешаран Департамент
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЙУКЪАРДЕШАРАН ХЪУКМАТ
СОЪЛЖА-ГІАЛИН «ГИМНАЗИ №12»
(Сольжа-Галин МБЙХь «ГИМНАЗИ №12»)

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 10.08.2023



Утверждаю:
Директор МБОУ «Гимназия
№ 12»
г. Грозного
М.М. Абаева
от 09.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
«Баскетбол»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый**

Возрастная категория обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:
Ильясов Салман Ахмедович
Педагог дополнительного образования

г. Грозный
2023г.

Программа прошла внешнюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ
«Гимназия № 12» г. Грозного
Экспертное заключение рецензия от «06» 09 2023г.
Эксперт: **Медаева Хава Лемиевна** - заведующая кафедрой дополнительного
образования, воспитания и социализации личности ЧИПКРО

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебная бусинка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Гимназия № 12» г. Грозного».

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формируя у учащихся целостное представление о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное воспитать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Программа составлена для учащихся 8-9-10-11 классов (15-17 лет). Количество часов – 144 в год.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепления здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у занимающихся высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию навыков и развитию определенных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально - волевых, эстетических качеств личности обучающихся и организацию условий для их лучшего развития.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать на каждого учащегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у учащихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность обучающихся спо-

способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и кавыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Теоретический материал дается блоками, которые обозначены в программе. Сообщение знаний организовать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

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 школьников техническим и тактическим приемам.

Тренер может успешно обучать основам техники и тактики, применяя различные методологические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передачи двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающее» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места и в качестве основы могут выделены исходные положения ног, рук с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д.

«Базовый элемент» должен быть той безусловно необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность тренеру сделать процесс обучения бодрее конкретным, позволяет сокращать время на объяснение, совмещать объяснение с показом упражнения. Базовые элементы тренер может разучивать на занятиях, а детали совершенствовать самостоятельно в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Цели:

1. Создание условий для всестороннего физического развития и совершенствования необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

2. Формирование у обучающихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, о здоровом образе жизни.

Достижение основной цели кружковой работы обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- формирование здорового образа жизни.

Основное содержание

Основы знаний

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

II. Общая физическая подготовка.

Должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2).

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.

Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки; прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из вися.

Передвижения на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300 – 600 м.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности: составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (качестве судьи или помощника судьи).

III. Специальная подготовка.

Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Повороты на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Передача одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов.

Бросок в прыжке одной рукой с места. Броски от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой после ловли мяча во время бега.

Штрафной бросок. Броски с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек.

Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Быстрое нападение.

Двусторонняя игра.

Уровень физической подготовленности учащихся

№	Физиче-	Контроль-	Воз-	Уровень
---	---------	-----------	------	---------

№	ские способности	ное упражнение (тест)	раст, лет	Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
11	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1-	5,0 и	6,4 и	6,3-	5,1 и
			12	выше	5,5	ниже	выше	5,7	ниже
			13	6,0	5,8-	4,9	6,3 6,2	6,2-	5,0
			14	5,9	5,4	4,8	6,1 6,0	5,5	5,0
			15	5,8 5,5	5,6-	4,7		6,0-	4,9
				5,2	4,5		5,4	4,9	
				5,5-			5,9-		
				5,1			5,4		
				5,3-			5,8-		
				4,9			5,3		
22	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и	9,3-	8,5 и	10,1 и	9,7-	8,9 и
			12	выше	8,8	ниже	выше	9,3	ниже
			13	9,3	9,0-	8,3	10,0	9,6-	8,8
			14	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,7
			15	9,0	9,0-	8,0	9,9	9,5-	8,6
				8,6	8,6	7,7	9,0	8,5	
				8,7-			9,4-		
				8,3			9,0		
				8,4-			9,3-		
				8,0			8,8		
33	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и	160-	195 и	130 и	150-	185 и
			12	ниже	180	выше	ниже	175	выше
			13	145	165-	200	135 140	155-	190
			14	150	180	205 210	145 155	175	200
			15	160	170-	220		160-	200
				175			180	205	
				180-			160-		
				195			180		
				190-			165-		
				205			185		
44	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000-	1300 и	700 и	850-	1100 и
			12	менее	1100	выше	ниже	1000	выше
			13	950	1100-	1350	750	900-	1150
			14	1000	1200	1400	800 850	1050	1200
			15	1050	1150-	1450	900	950-	1250
				1100	1250	1500	1100	1300	
55	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и	6-8	10 и	4 и	8-10	15 и
			12	ниже	6-8	выше	ниже	9-11	выше
			13	1	5-7	10	5	10-12	16
			14	2	7-9	9	6	12-14	18
			15	1	8-10	11	7	12-14	20
				4	12	7	20	20	

66	Силовые	Подтягивание; на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6					
			13	1	5-6	7				
			14	2	6-7	8				
			15	3	7-8	9				
						10				
								4 и ниже	10 –	19 и выше
				11				4	14	20
				12				5	11 –	19
				13				5	15	17
				14				5	12 –	16
				15					15	
									13 –	
									15	
									12 –	
							13			

Календарно тематическое планирование кружка по баскетболу

№ занятия	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
1	Инструктаж по технике безопасности.	2	15.09	
2	Выполнение разновидностей приема на месте	2	16.09	
3	Повороты на 180 — 720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах	2	17.09	

4	Ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования	2	18.09	
5	Индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены	2	20.09	
6	Ловля мяча на различной высоте, чередуя : сидя, стоя на коленях,	2	21.09	
7	Ловля мяча на различной высоте	2	22.09	
8	Ловля мяча на различной высоте, чередуя: сидя, стоя на коленях,	2	23.09	
9	Ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч	2	24.09	
10	Разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой	2	25.09	
11	Ловля на месте мяча, посланного партнером	2	27.09	
12	Ловля на месте с чередованием траектории полета мяча	2	28.09	
13	Ловля на месте с чередованием направления полета мяча	2	29.09	

14	Ловля на месте с разных дистанций и с различным усилием	2	30.09	
15	Ловля мяча, посланного партнером в стену	2	01.10	
16	Ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стеку	2	02.10	
17	Жонглирование несколькими мячами (2 — 4)	2	04.10	
18	Поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами	2	05.10	
19	Ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу	2	06.10	
20	Выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в парах,	2	07.10	
21	Выполнение ловли-передачи в тройках с перемещением вдоль площадки	2	08.10	
22	Разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа).	2	09.10	
23	Выполнение ловли-передачи мяча	2	11.10	

	в одном прыжке			
24	Передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени	2	12.10	
25	Передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала	2	13.10	
26	Передачи игроку, стоящему в круге, — «колесо»	2	14.10	
27	Передачи на месте несколькими мячами	2	15.10	
28	Передачи на месте в парах — двумя мяча- ми	2	16.10	
29	Передачи двумя мя- чами в четверках со сменой мест	2	18.10	
30	Выполнение передач при параллельном движении партнеров	2	19.10	
31	Передачи с продви- жением вдоль пло- щадки двумя мячами в парах	2	20.10	
32	Ведение мяча на мес- те	2	21.10	
33	Ведение мяча на мес- те с элементами жонг- лирования	2	22.10	
34	«Маятник» — веде- ние с переводом мяча с руки на руку перед	2	23.10	

	собой			
35	Ведение мяча ударами в стену с изменением исходного положения	2	25.10	
36	Осуществлять ведение мяча поочередно в положениях лежа и сидя	2	26.10	
37	Поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч между ногами	2	27.10	
38	«Четырехточечное» ведение мяча	2	28.10	
39	Ведение с переводом мяча с руки на руку вокруг одной или двух ног	2	29.10	
40	Ведение мяча с нестандартными способами передвижения	2	30.10	
41	Ведение мяча спиной вперед	2	01.11	
42	Ведение мяча в полуприседе или в полном приседе	2	02.11	
43	Ведение мяча при ходьбе в выпадах вперед или в сторону	2	03.11	
44	Ведение мяча бегом с высоким подниманием бедра	2	04.11	

45	Ведение мяча бегом захлестыванием голени	2	05.11	
46	Ведение мяча семенящим бегом	2	06.11	
47	Ведение мяча бегом с прямыми ногами вперед	2	08.11	
48	Ведение мяча назад или в стороны	2	09.11	
49	Ведение мяча прыжками на одной, двух ногах	2	10.11	
50	Ведение мяча, передвигаясь боком: по направлению движения	2	11.11	
51	Ведение мяча приставными шагами	2	12.11	
52	Ведение мяча по разметке площадки	2	13.11	
53	Ведение мяча с изменением направления движения переводами мяча с руки на руку	2	15.11	
54	Ведение мяча перед условными защитниками	2	16.11	
55	Ведение мяча по звуковым или зрительным сигналам	2	17.11	
56	Ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки	2	18.11	

	ки			
57	Ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении	2	19.11	
58	Ведение мяча с пробеганием по скамейке	2	20.11	
59	Ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее	2	22.11	
60	Ведение мяча с очередным переступанием через две или несколько скамеек	2	23.11	
61	Ведение мяча с преодолением легкоатлетических барьеров	2	24.11	
62	Ведение мяча с подлезанием под барьерами разной высоты	2	25.11	
63	Ведение мяча с перешагиванием через барьеры	2	26.11	
64	Ведение мяча с очередным подлезанием под и перешагиванием через барьеры	2	27.11	
65	Ведение мяча с пролезанием через гимнастические обручи	2	29.11	

66	Ведение мяча в сочетании с выполнением акробатических элементов по ходу движения	2	30.11	
67	Ведение мяча с преодолением полосы препятствий	2	01.12	
68	Ведение двумя мячами	2	02.12	
69	Степ мячом: низкое ведение на месте с заданной частотой отскоков мяча	2	03.12	
70	Ведение мяча на месте с различными заданиями на координацию	2	04.12	
71	«Длинное» ведение мяча	2	06.12	
72	Ведение мяча «змейкой»	2	07.12	
73	Ведение мяча по «восьмерке» между двумя полукругами	2	08.12	
74	Ведение мяча с обеганием переносных фишек	2	09.12	
75	Скоростное «челночное» ведение мяча	2	10.12	
76	Скоростное ведение мяча в парах с гандикапом	2	11.12	

77	Скоростной «слалом» с преодолением полосы препятствий	2	13.12	
78	Многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины	2	14.12	
79	Многократное выполнение имитации с прыжками только под корзинами;	2	15.12	
80	Броски мяча с прыжками через каждые 2—3 беговых шага	2	16.12	
81	Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении	2	17.12	
82	Совершенствование бросков мяча	2	18.12	
83	Отгалкиванием от гимнастического мостика	2	20.12	
84	Многократные прыжки толчком одной ногой с имитацией броскового движения	2	21.12	
85	Индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении	2	22.12	
86	Повторное выполнение броска мяча	2	23.12	

	в движении в целом			
87	Выполнение броска с одноударным и многоударным ведением мяча	2	24.12	
88	Учебная игра в баскетбол	2	25.12	
89	Выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину	2	14.01	
90	Выполнение броска с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча	2	15.01	
91	Подвижные игры	2	17.01	
92	Бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке	2	18.01	
93	Бросок в прыжке с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку	2	19.01	
94	«Прыжковый челнок» под щитом	2	20.01	
95	Передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке	2	21.01	
96	Ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит	2	22.01	

97	Учебная игра в баскетбол	2	24.01	
98	Бросок мяча в прыжке в корзину	2	25.01	
99	Повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть	2	26.01	
100	Серийное добивание мяча в щит в одном прыжке	2	27.01	
101	Многократное добивание мяча в корзину из-под щита	2	28.01	
102	Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча	2	29.01	
103	Овладеть мячом и добить его в корзину	2	31.01	
104	Повороты на 180 — 720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах	2	01.02	
105	Ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования	2	02.02	
106	Индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены	2	03.02	
107	Ловля мяча после отскока от стены с элементами жонглирования	2	04.02	

108	Ловля мяча на различной высоте	2	05.02	
109	Ловля мяча на различной высоте, чередуя: сидя, стоя на коленях,	2	07.02	
110	Ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч	2	08.02	
111	Разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой	2	09.02	
112	Ловля на месте мяча, посланного партнером	2	10.02	
113	Ловля на месте с чередованием траектории полета мяча	2	11.02	
114	Ловля на месте с чередованием направления полета мяча	2	12.02	
115	Ловля на месте с разных дистанций и с различным усилием	2	14.02	
116	Ловля мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока	2	15.02	
117	Ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стеку	2	16.02	

118	Жонглирование несколькими мячами (2 — 4)	2	17.02	
119	Поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами	2	18.02	
120	Ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу	2	19.02	
121	Выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в парах,	2	21.02	
122	Выполнение ловли-передачи в тройках с перемещением вдоль площадки	2	22.02	
121	Разновидности передач мяча на месте	2	23.02	
122	Выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке	2	24.02	
123	Передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени	2	25.02	
124	Передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала	2	26.02	
125	Передачи игроку, стоящему в круге, — «колесо»	2	28.02	
126	Передачи на месте	2	01.03	

	несколькими мячами			
127	Передачи на месте в парах — двумя мячами	2	02.03	
128	Передачи двумя мячами в четверках со сменой мест	2	03.03	
129	Выполнение передач при параллельном движении партнеров	2	04.03	
130	Передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах	2	05.03	
131	Ведение мяча на месте	2	07.03	
132	Ведение мяча на месте с элементами жонглирования	2	10.03	
133	«Маятник» — ведение с переводом мяча с руки на руку перед собой	2	11.03	
134	Ведение мяча ударами в стену с изменением исходного положения	2	12.03	
135	Осуществлять ведение мяча поочередно в положениях лежа и сидя	2	14.03	
136	Поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч между нога-	2	15.03	

	ми			
137	«Четырехточечное» ведение мяча	2	16.03	
138	Ведение с переводом мяча с руки на руку вокруг одной или двух ног	2	17.03	
139	Ведение мяча с нестандартными способами передви- жения	2	18.03	
140	Ведение мяча спиной вперед	2	19.03	
141	Ведение мяча в полуприседе или в полном приседе	2	21.03	
142	Ведение мяча при ходьбе в выпадах	2	22.03	
143	Повороты на 180 — 720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах	2	23.03	
144	Ловля мяча после от- скока от пола с элементами жонг- лирования	2	24.03	
145	Индивидуальные уп- ражнения в ловле мя- ча после от- скока от стены	2	25.03	
146	Ловля мяча после от- скока от стены с элементами жонг- лирования	2	26.03	
147	Ловля мяча на раз-	2	28.03	

	личной высоте			
148	Ловля мяча на различной высоте, чередуя: сидя, стоя на коленях,	2	29.03	
149	Ведение мяча, передвигаясь боком: по направлению движения	2	30.03	
150	Ведение мяча приставными шагами	2	31.03	
151	Ведение мяча по разметке площадки	2	01.04	
152	Ведение мяча с изменением направления движения переводами мяча с руки на руку	2	02.04	
153	Ведение мяча перед условными защитниками	2	04.04	
154	Ведение мяча по звуковым или зрительным сигналам	2	05.04	
155	Ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки	2	06.04	
156	Ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении	2	07.04	
157	Ведение мяча с пробеганием по скамейке	2	08.04	