

Рассмотрено

На педсовете протокол № _____
от _____

Утверждаю

Директор школы

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
спортивно-оздоровительной деятельности
«Школа мяча»
для обучающихся 5-9-х классов**

Педагог, реализующий программу

учитель физкультуры

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Положения о внеурочной деятельности ОО МБОУ СШ № 6 и плана внеурочной деятельности.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Примерное распределение учебного материала

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача от плеча	Р	З	З	С	С
2	Передача от груди	Р	З	+	+	+
3	Передача из-за головы	Р	З	+	+	+
4	Передача в движении	Р	З	+	+	+
5	Передача на месте и в движении	Р	З	+	+	+
Подбор мяча						
1	Перехват мяча в нападении, на чужом щите.	Р	Р	Р	З	С
2	Перехват мяча в защите, на своём щите.	Р	Р	З	С	С
3	Коллективный перехват мяча.	Р	Р	З	С	С
Перехват мяча						
1	Перехват мяча при передаче.	Р	Р	З	З	С
2	Перехват мяча при ведении.	Р	Р	З	З	С
Броски мяча в кольцо						
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	Р	З	З	+	+
3	Броски в кольцо “из-под кольца”.	Р	З	З	+	+
4	Броски в кольцо по трёхсекундной зоне.	Р	З	З	+	+
5	Штрафной бросок.	Р	З	З	+	+
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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 результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры 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 баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, соревнования, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 45 минут.

Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Кол- во
1.	Мячи: баскетбольные	К
2.	Скакалка	К
3.	Жилетки игровые	Г
4.	Аптечка	Д
5.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
6.	Конус сигнальный	Г
7.	Насос ручной	Д
8.	Секундомер	Д

Список литературы:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,. — М.: Просвещение, 2013. — 112 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
3. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение” 1976. 111 с
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. -М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
5. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
6. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и

программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011 год Москва « Просвещение».

7. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
8. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010)

Календарно-тематическое планирование -5 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Техника безопасности. Правила игры –баскетбол .Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры	
4	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры.	
5	Контроль физической подготовленности. Подвижные игры.	
6	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Подвижные игры	
7	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Эстафеты	
8	Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Эстафеты	
9	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	
10	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	
11	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	
12	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	
13	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	
14	Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты	
15	Ведение мяча шагом и бегом. Эстафеты	
16	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	
17	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Подвижные игры.	
18	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	
19	Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места.	
20	Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой	

	с места. Подвижные игры	
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места	
22	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	
23	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	
24	Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры	
25	Броски мяча в движении после двух шагов. Подвижные игры	
26	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	
27	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	
28	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	
29	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	
30	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	
31	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	
32	Тактика игры. Персональная защита	
33	Тактика игры. Персональная защита	
34	Персональная опека игрока	

Календарно-тематическое планирование -6 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Правила соревнований по баскетболу	
2	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами с изменением направления движения	
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	
9	Передачи мяча в игре.	
10	Передачи мяча в игре.	
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	

17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	
29	Броски мяча в корзину после передач.	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	
32	Учебная игра.	
33	Учебная игра.	
34	Учебная игра.	

Календарно-тематическое планирование -7 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Повторение ведения баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	
2	Ведение мяча с низким отскоком	
3	Ведение мяча со зрительным контролем	
4	Ведение мяча без зрительного контроля	
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	
9	Передачи мяча в игре.	
10	Передачи мяча в игре.	
11	Противодействие получению мяча	
12	Противодействие выходу на свободное место	
13	Бросок мяча в корзину в прыжке	

14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	
25	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	
29	Броски мяча в корзину после передач.	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	
32	Учебная игра.	
33	Учебная игра.	
34	Учебная игра.	

Календарно-тематическое планирование- 8 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Повторение техники ведения баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	
2	Ведение мяча с низким отскоком	
3	Ведение мяча со зрительным контролем	
4	Ведение мяча без зрительного контроля	
5	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции.	
6	Штрафной бросок.	

7	Штрафной бросок.	.
8	Зонная защита.	
9	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	
10	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	
11	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выход для получения мяча.	
12	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка «спины» игроку с мячом.	
13	Индивидуальные действия в нападении в игре.	
14	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения	
15	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка «спины» игроку с мячом.	
16	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	
17	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
18	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	
19	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	
20	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	
21	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	
22	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	
23	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	
24	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	
25	Действия одного защитника против двух нападающих.	
26	Действия одного защитника против двух нападающих.	
27	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	
29	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	
32	Учебная игра.	
33	Учебная игра.	
34	Учебная игра.	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Дата
1	Техника передвижений при нападении.	
2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	
3	Техника передвижения приставными шагами	
4	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	
5	Индивидуальные действия при нападении.	
6	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча	
7	Взаимодействие двух игроков - заслон в движении.	
8	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	

9	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	
10	Командные действия в нападении	
11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	
12	Ведение мяча с поворотом кругом.	
13	Броски мяча из различных точек в условиях сопротивления.	
14	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч	
15	Противодействие взаимодействию двух игроков – заслону в движении	
16	Бросок мяча в движении с одного шага.	
17	Основы техники и тактики игры	
18	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	
19	Совершенствование техники передачи мяча	
20	Совершенствование различных технических приемов в учебной игре	
21	Действия одного защитника против двух нападающих.	
22	Ведение мяча с изменением направления движения	
23	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра	
24	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	
25	Ведение мяча с переводом на другую руку	
26	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	
27	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	
28	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	
29	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	
30	Взаимодействие двух игроков – подстраховка.	
31	Передвижения в защитной стойке. Техника овладения мячом.	
32	Чередование изученных тактических действий.	
33	Чередование изученных тактических действий.	
34	Техника броска мяча изученными способами.	