

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Покров
Петушинского района
Владимирской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 16
от «26» августа 2022 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 1
г. Покров
Н.А. Тимофеева
Печать
Приказ № 217
от «26» августа 2022 года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»»

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Максимова Александра Петровна,
педагог дополнительного образования

г. Покров, 2022 г.

Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик программы	2
1. Пояснительная записка	2
1.1. Актуальность	2
1.2 Цель и задачи программы	3
1.3 Возраст и категории обучающихся	4
1.4 Уровневость программы	5
1.5 Формы работы	5
1.6 Продолжительность реализации	5
1.7 Планируемые результаты	5
2. Содержание программы.....	7
2.1 Учебный план	7
2.2 Содержание учебного плана.....	7
2.3 Образовательные и учебные форматы	10
2.4 Формы аттестации и оценочные материалы:.....	11
II. Комплекс организационно – педагогических условий.....	13
1. Материально - техническое обеспечение	13
2. Учебно – методическое и информационное обеспечение	13
3. Список литературы	15
Приложение 1	18

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно, баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение) и нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 г. № 678-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление № 28 от 28.09.2020 г. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015г. №09-3242 «О направлении информации».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей.
- Развить начальные навыки судейства

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения.

1.3 Возраст и категории обучающихся

Адресат программы:

Данная программа составлена для подростков 11-17 лет без ОВЗ, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным

направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в секции). В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. (необходима справка о состоянии здоровья)

1.4 Уровневость программы

Уровень программы базовый

1.5 Формы работы

Формы и режим занятий: занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми, проводятся 1 раза в неделю по 2 часа;

Продолжительность академического часа – 40 минут.

Форма обучения включает в себя теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, участие в районных, городских соревнованиях, тестирование на знание теоретического материала, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, открытые уроки для родителей, проведение товарищеских встреч.

1.6 Продолжительность реализации

1 год обучения – 72 часов.

1.7 Планируемые результаты

Ожидаемый результат **обучающего** компонента программы

По окончании обучения, учащиеся будут **знать**:

- историю зарождения игры «Баскетбол»;
- основные элементы спортивной игры;
- правила судейства;
- простые приёмы оказания первой помощи при травмах;
- условия проведения соревнований;
- понятия «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

- гигиенические требования к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат **развивающего** компонента программы

По окончании обучения, учащиеся будут **уметь**:

- выполнять правильно броски;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- провести судейство игры;
- выступать в школьных соревнованиях.
- разрабатывать и укреплять различные группы мышц;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемый результат **воспитательного** компонента программы

По окончании обучения, учащиеся будут **владеть**:

- представлениями о здоровом образе жизни, двигательном режиме, правильном питании, закаливании, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- навыками взаимовыручки и поддержки в группе;
- навыками выполнять организаторскую функцию;
- навыками самоконтроля;
- навыками анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- навыками конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- сформированными чувствами товарищества и партнерства.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

№ п/п	Раздел и тема.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	2	0	Предварительный
2	Основы знаний	2	2	0	Оперативный
3	Передача мяча.	10	0	10	Текущий, коррекционный
4	Ведение мяча.	10	0	10	Текущий, коррекционный
5	Броски.	10	0	10	Текущий, коррекционный
6	Игра в нападении.	10	0	10	Текущий, коррекционный
7	Игра в защите	12	0	12	Текущий, коррекционный
8	Игровая деятельность.	14	0	14	Текущий, коррекционный
9	Итоговое занятие	2	2		Констатирующий
Итого:		72	6	66	

2.2 Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую руку и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

2.3 Образовательные и учебные форматы

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные **методы**, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения,
- игровой и соревновательный методы,
- словесные и сенсорные методы,

а также различные **средства**: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений, занимающихся при изучении раздела программ.

Формы обучения: лекция, беседа, посещение соревнований, объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, участие в соревнованиях, товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.

2.4 Формы аттестации и оценочные материалы:

- 1.Опрос учащихся по пройденному материалу.
- 2.Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- 3.Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- 4.Контроль соблюдения техники безопасности.
- 5.Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- 6.Контрольные игры с заданиями.
- 7.Выполнение контрольных упражнений.
- 8.Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- 9.Результаты соревнований.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4

		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

II. Комплекс организационно – педагогических условий

1. Материально - техническое обеспечение

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
2. Баскетбольные мячи – 15 шт;
3. Баскетбольный щит – 4 шт;
4. Набивные мячи – 10 шт;
5. Скакалки – 15 шт;
6. Стойки – 6 шт;
7. Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
8. Гантели, мешочки с песком, палки.

2. Учебно – методическое и информационное обеспечение

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фото и видео медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка,

что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Дидактические материалы:

1. Картотека упражнений по баскетболу.
2. Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Правила судейства в баскетболе.
5. Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
6. Положение о соревнованиях по баскетболу.

Лекционный материал:

1. Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1996
2. Официальные правила игры баскетбола. Т., 2001
3. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания. М., ФиС, 1986
4. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988
5. Семашко Н.В. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1976
6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении передачи мяча в баскетболе. Методические рекомендации. Т., 1993

3. Список литературы

ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин. -С-П.б.: ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007 - 134 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.: Академия, 2008 .-75 с.
4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007 -100 с.
6. Орлан И.В. Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК, Волгоград, 2011. -42с.
7. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997
8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004
9. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001
11. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно - тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
12. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006 216 с.
13. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016 Утверждены ЦБ ФИБА 2016

14. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004
15. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996
16. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009 – 92 с.
17. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009
18. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000 58

ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2006 - 211 с., ил.
2. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2005.-64 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009

8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006 – 274 с.:ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Календарный учебный план

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Спортивный зал	текущая
2				Групповая	2	Основы знаний	Спортивный зал	текущая
3				Групповая	2	Передача мяча	Спортивный зал	текущая
4				Групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	текущая
5				Групповая	2	Броски	Спортивный зал	текущая
6				Групповая	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	текущая
7				Групповая	2	Передача мяча	Спортивный зал	текущая
8				Групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	текущая
9				Групповая	2	Броски	Спортивный зал	текущая
10				Групповая	2	Передача мяча	Спортивный зал	текущая
11				Групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	текущая
12				Групповая	2	Броски	Спортивный зал	текущая
13				Групповая	2	Передача мяча	Спортивный зал	текущая
14				Групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	текущая
15				Групповая	2	Броски	Спортивный зал	текущая
16				Групповая	2	Игра в нападении	Спортивный зал	текущая
17				Групповая	2	Игра в защите	Спортивный зал	текущая

18				Групповая	2	Передача мяча	Спортивный зал	текущая
19				Групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	текущая
20				Групповая	2	Броски	Спортивный зал	текущая
21				Групповая	2	Игра в нападении	Спортивный зал	текущая
22				Групповая	2	Игра в защите	Спортивный зал	текущая
23				Групповая	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	текущая
24				Групповая	2	Передача мяча	Спортивный зал	текущая
25				Групповая	2	Игра в нападении	Спортивный зал	текущая
26				Групповая	2	Игра в защите	Спортивный зал	текущая
27				Групповая	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	текущая
28				Групповая	2	Игра в защите	Спортивный зал	текущая
29				Групповая	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	текущая
30				Групповая	2	Игра в защите	Спортивный зал	текущая
31				Групповая	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	текущая
32				Групповая	2	Игра в защите	Спортивный зал	текущая
33				Групповая	2	Игра в нападении	Спортивный зал	текущая
34				Групповая	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	текущая
35				Групповая	2	Игровая деятельность	Спортивный зал	текущая
36				Групповая	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	текущая
	Итого				72			