

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании  
методического совета  
от « 27 » 05 20 24 г.  
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО «ЦДО»  
Котляков А.В.  
« 27 » 05 20 24 г.  
приказ от 27.05.2024 № 199



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Супер пчелки» (баскетбол)  
II ступень

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Васильева Александра Вячеславовна  
педагог дополнительного образования

г. Саратов – 2024

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## ***Пояснительная записка***

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Супер пчелки» II ступени относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа позволяет учащимся, успешно освоившим трёхлетнюю программу I ступени продолжить своё обучение в составе команды. Для обучения по данной программе дети зачисляются на IV год обучения. Данная программа предполагает изучение тактических действий в баскетболе, развитие индивидуальной личной защиты, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы, учащиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

**Педагогическая целесообразность:** программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет пробудить интерес учащихся к баскетболу.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Учащиеся, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Занятия в рамках программы, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в тренировочное время, а также овладеть игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа даёт возможность учащимся развить их физические и умственные возможности, а также игровое мышление.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает

также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. 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. д.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования».

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы – 2 года.

Возраст учащихся: 9-12 лет.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривается на время массовых заболеваний и других обстоятельств, исключающих очное обучение детей. Основные элементы системы ЭО и ДОТ, используемые в работе: цифровые образовательные ресурсы, размещённые на официальном сайте МУДО «ЦДО», электронная почта. Возможно проведение

индивидуальных занятий с применением ЭО и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Ежегодно разрабатывается календарный учебный график, который определяет последовательность освоения содержания программы с указанием форм проведения занятий и сроки контроля освоения программы учащимися (Приложение 1).

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы II степени – 432 часа.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы определён следующий режим работы:

Год обучения	Форма организации занятий	Режим занятий	Перерывы	Общее количество часов	Продолжительность учебного занятия	Количество учащихся в группе
IV	групповая	3 раза в неделю по 2 учебных часа	между занятиями в одной группе – 10-15 мин.,	216	45 минут	8-10
V	групповая	3 раза в неделю по 2 учебных часа	между группами – 15 мин.	216	45 минут	8-10

### ***Цель и задачи программы***

#### ***Цель программы:***

Освоение техники и тактики игры в баскетбол, совершенствование жизненно важных двигательных навыков, физическое и личностное развитие учащихся.

#### ***задачи:*** (обучающие, воспитательные, развивающие)

- Пропагандировать здоровый образ жизни, содействовать гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризировать баскетбол как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- обучать технике и тактике игры в баскетбол;
- развивать физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость;
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества.

## *Планируемые результаты*

Ожидаемые результаты и способы их проверки: В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы успешно реализуются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

**Предметные результаты** изучения программы отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- сформированность знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о баскетболе, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины

и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований баскетбола;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;

- анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;

- формирование знаний о современных формах построения занятий по баскетболу;

- овладение умениями применения приемов в конкретной игровой обстановке;

- применение в игре изученных тактических действий и приемов;

- умение в игре выбрать наиболее оптимальное решение завершения атаки, относительно действия соперника, найти новое, нестандартное решение завершения атаки;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по тактической и физической подготовке в полном объеме;

- понимание действий партнеров, уметь вносить коррективы в свои действия и находить оптимальное решение схемы нападения в зависимости от действий соперника в соревновательных играх;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- владение основами судейства игры в баскетбол.

**В результате освоения данной программы учащиеся должны знать:**

- Правила техники безопасности на занятии;

- Правила игры «Мини-баскетбол»;

- Терминологию «Мини-баскетбола»;

- Игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски);

**Должны повышать навыки техники и игры в баскетбол:**

- Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

- Передвигаться в защитной стойке;

- Владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);

- Выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

**Должны демонстрировать:**

- Владение техникой: ведения мяча, передачи мяча партнеру;

- Применение индивидуальных действий в игре, как в нападении, так и в защите;

- Самостоятельное применение всех видов перемещений: как с мячом, так и без мяча;
- Тактические групповые взаимодействия.

### **Формы подведения итогов:**

контрольные испытания по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика на районном уровне.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и отслеживание выполнения контрольных нормативов:

Год обучения	Передвижения в защитной стойке	Скоростное ведение(с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
	девочки	девочки	девочки	девочки	девочки
IV	10,3%	15,3%	14,5%	30	35
V	10,3%	15,3%	14,5%	30	35

## *Содержание программы*

### **Учебные планы IV, V годы обучения**

№	Раздел программы	4 год обучения (часы)			5 год обучения (часы)		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	6		6	6		6
2	Общая физическая подготовка	8	20	28	8	20	28
3	Специальная физическая подготовка	8	33	41	8	33	41

4	Техническая подготовка	8	49	57	8	49	57
5	Тактическая подготовка	8	18	26	8	18	26
6	Морально-волевая и психологическая подготовка						
7	Игровая подготовка	8	30	38	8	30	38
8	Судейская практика	6		6	6		6
9	Контрольные, календарные игры	2	12	14	2	12	14
	<b>ВСЕГО</b>	54	162	<b>216</b>	54	162	<b>216</b>

### **Содержание учебных планов IV, V годы обучения**

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.**

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей

до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте.

### **Тема 5. Tактическая подготовка.**

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

### **Тема 6 . Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно - психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

**Тема 7. Игровая.**

Отработка навыков, проведение игр.

**Тема 8. Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

**Тема 9. Сдача контрольных нормативов.**

Аттестация по завершении реализации программы предусматривается в конце полного курса обучения по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Методическое обеспечение программы**

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка

На занятиях проводятся упражнения: индивидуальное выполнение дриблинга двумя мячами, броски в корзину, передвижения в защите - это дает детям отдых не допуская перегрузок. Групповые упражнения, такие как командные тактические действия, изучение новых комбинаций дает детям повышение игрового мышления.

Основная часть занятий уделяется именно тактическим аспектам игры, что дает большую возможность для выезда команды на соревнования и командной игры.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающихся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Место занятий: спортивный зал на базе школы МБОУ «СОШ№23».

Занятия проходят в спортивных группах с привлечением спортивного инвентаря: баскетбольные мячи, скакалки, стойки, гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, теннисные мячи.

### Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова,- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Омск: СибГАФК, 1997, ч. II - 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М. Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения,- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов с ССУЗов физической культуры. - М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей. - Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.

11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.- 72 с.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58
14. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.

## Календарный учебный график четвертого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок снизу	2	1	2	2	1	1	2	2	1
2	Личная защита	2	1	2	2	1	1	2	2	1
3	Игра 1 х 1	2	1	2	2	1	1	2	2	1
4	Позиционное нападение	2	1	2	2	1	1	2	2	1
5	Взаимодействие двух игроков нападения	2	1	2	2	1	1	2	2	1
6	Быстрый прорыв	2	1	2	2	1	1	2	2	1
7	Игра 3 х 3	2	1	2	2	1	1	2	2	1
8	Техника владения мячом	2	1	2	2	1	1	2	2	1
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	2	1	1	2	2	1	1	2
10	Стойка игрока. Перемещения	1	2	1	1	2	2	1	1	2
11	Разновидность передач в движении	1	2	1	1	2	2	1	1	2
12	Штрафные броски	1	2	1	1	2	2	1	1	2
13	Командные действия в защите	1	2	1	1	2	2	1	1	2
14	Борьба за мяч после отскока от щита	1	2	1	1	2	2	1	1	2
15	Постановка «Спины» после подбора мяча	1	2	1	1	2	2	1	1	2
16	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	2	1	1	2	2	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч