

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "СОШ № 4"**

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом совете  
МБОУ «СОШ № 4»  
Протокол № 1 от  
30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором  
МБОУ «СОШ № 4»  
Собениной Н.Н.  
Приказ № 53- Од от  
30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса  
по внеурочной деятельности  
«Школа мяча»**

**уровень начального общего образования**

**Майстренко Н.Н.**

2024-2025 учебный год

## Введение

Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» предназначена для учащихся начальных классов. Начальное общее образование в Российской Федерации направлено на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности (овладение чтением, письмом, счётом, основными навыками учебной деятельности, элементами теоретического мышления, простейшими навыками самоконтроля, культурой поведения и речи, основами личной гигиены и здорового образа жизни).

Программа кружка «Школа мяча» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Цель** курса внеурочной деятельности: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности младших школьников в активном движении.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система

основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД.**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит,

произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Школа мяча” предназначен для учащихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 классы - 33 часа в год, 2-4 классы- 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Метод круговой тренировки.

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

**Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся**

№	Учебный материал	Классы
---	------------------	--------

		1	2	3	4
<b>Перемещения</b>					
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)	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>					
1	Передача от плеча	Р	З	З	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	+	+
<b>Ведение мяча</b>					
1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	Р	З	С	С
2	Ведение мяча в движении по прямой.	Р	З	С	С
3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		Р	З	С
<b>Перехват мяча</b>					
1	Перехват мяча при передаче.		Р	З	З
2	Перехват мяча при ведении.		Р	З	З
<b>Броски мяча в кольцо</b>					
1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	Р	З	З	+
2	Броски мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	+
3	Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.	Р	З	З	+
4	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.	Р	З	З	+
5	Штрафной бросок.			Р	З
<b>Тактические игры</b>					
1	Индивидуальные тактические действия в нападении			Р	З
2	Индивидуальные тактические действия в защите			Р	З
3	Групповые действия в нападении и защите				Р
4	Игра мини-баскетбол		+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>					
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>					
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>					

### **Оборудование для игры в баскетбол**

#### *Игровая площадка:*

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных

соревнования ФИБА, а именно, 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

#### *Корзина:*

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

кольцо должно крепиться к конструкции щита

верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита;

ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита;

Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину.

Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

#### *Щит:*

Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

#### *Мяч:*

Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

#### **Подвижные игры баскетбольной направленности.**

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

### **Общая физическая подготовленность.**

1. Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по трём попыткам.
2. Бег 30 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Бег 200 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.
3. Специальная физическая подготовка.
  1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.
  2. Челночный бег 3x10 м (оцениваются координационные способности). Испытуемый выполняет одну попытку.

### **ЛИТЕРАТУРА К СОСТАВЛЕНИЮ ПРОГРАММЫ :**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение 2012г.
2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013.
3. Подвижные игры 1-4 класс / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2011.

### **Тематическое планирование 1 класс.**

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.		
2	1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Разучивание стойка игрока (исходные положения)		
3	1	Стойка игрока (исходные положения)		
4	1	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
5	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
7	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		

8	1	Игровое занятие		
9	1	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
11	1	Эстафеты с различными способами перемещений.		
12	1	Передача мяча от груди		
13	1	Передача мяча от плеча		
14	1	Передача мяча из-за головы		
15	1	Игровое занятие.		
16	1	Передача мяча на месте.		
17	1	Передача мяча в парах		
18	1	Передача мяча в парах.		
19	1	Игровое занятие.		
20	1	Разучивание: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		
21	1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		
22	1	Ведение мяча, бросок мяча в кольцо.		
23	1	Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.		
24	1	Игровое занятие.		
25	1	Ведение мяча с разной высотой отскока		
26	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте		
27	1	Броски мяча одной рукой от плеча с места		
28	1	Игровое занятие		
29	1	Ведение мяча правой и левой рукой		
30	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением		
31	1	Бросок мяча после остановки		
32	1	Игровое занятие.		
33	1	Игровое занятие.		

### Тематическое планирование 2 класс.

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте.		
2	1	Стойка игрока (исходные положения)		
3	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
4	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
5	1	Перемещение в стойке приставными		

		шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
7	1	Правила по мини-баскетболу.		
8	1	Игровое занятие		
9	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
10	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
11	1	Эстафеты с различными способами перемещений. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		
12	1	Передача мяча от груди		
13	1	Передача мяча от плеча		
14	1	Передача мяча из-за головы		
15	1	Игровое занятие.		
16	1	Передачи мяча в парах.		
17	1	Передачи мяча в колоннах		
18	1	Передачи мяча в колоннах.		
19	1	Игровое занятие.		
20	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		
21	1	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.		
22	1	Ведение мяча, бросок мяча в кольцо.		
23	1	Ведение мяча с броском в кольцо справа, с лева и по центру на кольцо.		
24	1	Игровое занятие.		
25	1	Ведение мяча с разной высотой отскока		
26	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте		
27	1	Броски мяча одной рукой от плеча с места		
28	1	Игровое занятие		
29	1	Ведение мяча правой и левой рукой		
30	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением		
31	1	Бросок мяча после остановки		
32	1	Игровое занятие.		
33	1	Игровое занятие.		
34	1	Игровое занятие.		

### Тематическое планирование 3 класс.

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.		

2	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		
3	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		
4	1	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		
5	1	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
6	1	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка		
7	1	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка.		
8	1	Передача мяча в движении приставным шагом		
9	1	Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России		
10	1	Передачи мяча в игре. Правила по мини -баскетболу		
11	1	Индивидуальные действия в нападении.		
12	1	Индивидуальные действия в нападении. Профилактика травматизма в спорте		
13	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
14	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
15	1	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		
16	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
17	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
18	1	Индивидуальные действия в защите.		
19	1	Индивидуальные действия в защите.		
20	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
21	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
22	1	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
23	1	Индивидуальные действия в защите в игре.		
24	1	Индивидуальные действия в защите в игре.		
25	1	Броски мяча в корзину		
26	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции.		
27	1	Броски мяча в корзину после остановки		

		прыжком на две ноги.		
28	1	Броски мяча в корзину после остановки прыжком на две ноги.		
29	1	Броски мяча в корзину после передач.		
30	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		
31	1	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		
32	1	Учебная игра.		
33	1	Учебная игра.		
34	1	Учебная игра.		

#### Тематическое планирование 4 класс.

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Профилактика травматизма в спорте.		
2	1	Ведение мяча со движения		
3	1	ТБ при занятиях. Ведение мяча с изменением направления движения		
4	1	Ведение мяча со всеми изученными действиями.		
5	1	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
6	1	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Основы техники игры и техническая подготовка		
7	1	Передача мяча в движении приставным шагом. Основы тактики игры и тактическая подготовка		
8	1	Передача мяча в движении с крестным шагом и приставным с сопротивлением.		
9	1	Передачи мяча в игре. Состояние и развитие баскетбола в России		
10	1	Передачи мяча в игре. Правила по мини -баскетболу		
11	1	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.		
12	1	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		
13	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
14	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.		
15	1	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		
16	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.		

17	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.		
18	1	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.		
19	1	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		
20	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
21	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		
22	1	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		
23	1	Индивидуальные действия в защите в игре.		
24	1	Индивидуальные действия в защите в игре.		
25	1	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.		
26	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции.		
27	1	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли.		
28	1	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги.		
29	1	Броски мяча в корзину после передач.		
30	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.		
31	1	Штрафной бросок.		
32	1	Учебная игра.		
33	1	Учебная игра.		
34	1	Учебная игра.		