

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 59-ОД от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА С ИЗМЕНЕНИЯМИ

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 66-ОД от 18.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Школа мяча»**

Уровень (начальное общее образование)

Майстренко Наталья Игоревна

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
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и 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	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • 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 основных физических качеств.

Примерное распределение учебного материала по баскетболу во внеурочной деятельности учащихся

№	Учебный материал	Классы			
		1	2	3	4
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
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	+	+
Ведение мяча					
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
Перехват мяча					
1	Перехват мяча при передаче.		Р	З	З
2	Перехват мяча при ведении.		Р	З	З
Броски мяча в кольцо					
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
Тактические игры					
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		+	+	+
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	+	+	+	+
Судейская практика					

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 соревнований 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», «Пингины 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.		