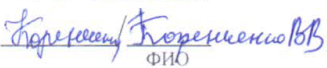


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района  
Пестровский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 8 от "29" июня 2022 г.  Короткий В.В. Ф.И.О.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  Голчева И.И. "11" июля 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ СОШ с.Пестровка Казачкова Л.А. Приказ № 37.1 от "14" июля 2022 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**для обучающихся 5-9 классов**  
**«Баскетбол»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

с.Пестровка, 2022

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

(основное общее образование)

(направление: спортивно-оздоровительное)

Срок реализации рабочей программы – 5 лет (5 - 9 классы)

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» для 5-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. **Личностные результаты:**

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам. **Метапредметные результаты:**

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

### **1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа рассчитана на пять лет (общий объем - 171 час), исходя из 1 часа занятий в неделю.

Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 171 час для детей 11-16 лет.

Сроки реализации программы. 5 класс - 34 часа, 6 класс - 34 часа, 7 класс - 34 часа, 8 класс - 35 часов, 9 класс - 34 часа.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:**

1. Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- Игровые;
- Здоровьесберегающие

**Основные формы организации занятий:** теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

**Методы работы с детьми:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений Остановки:

двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

**Ловля мяча** Ловля

мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

**Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

**Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

**Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

**Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

**Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

**Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
  - взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
  - взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
  - взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
  - взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
  - взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
  - взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
  - взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)
- Двусторонняя учебная игра

### Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Содержание курса по годам

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов									
			5кл(34ч)		5кл(34ч)		7кл(34ч)		8кл(35ч)		9кл(34ч)	
			Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Основы знаний		В пр оцес се уче бно-г ренировоч ных зан ятий									
2	Передвижения и остановки без мяча	15		6		3		2		2		2
3	Ловля мяча	12		4		3		3		2		1
4	Передача мяча	12		4		3		3		1		1
5	Ведение мяча	32		9		7		6		6		4
6	Броски мяча	28		5		6		6		6		6
7	Отбор мяча	10		-		2		2		3		3
8	Отвлекающие приемы (финты)	9		-		2		2		3		2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	8		4		2		2		-		-
10	Тактика игры	39		3		6		8		10		12

11.	Подвижные игры и эстафеты	-	В процессе учебно-тренировочных занятий								
12.	Физическая подготовка	-	В процессе учебно-тренировочных занятий								
13.	Судейская практика	5	-	-	-	2	3				
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>	34	34	34	35	34				

### Распределение учебного материала по классам

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)</b>						
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу					
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов					
3	Тактические действия в баскетболе					
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.					
<b>Пере движения и остановки без мяча</b>						
1	Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево	Р	З	З	С	С
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений	Р	З	З	С	С
3	Остановки: двумя шагами, прыжком	Р	З	С	+	+
4	Прыжки, повороты вперед, назад	Р	З	С	+	+
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)	+	+	+	+	+
<b>Ловля мяча</b>						
	Ловля мяча двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	Р	З	З	С Р	С З
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Р	З	З	С	С
2	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З	С
3	Передача мяча двумя руками сверху					Р
<b>Ведение мяча</b>						

1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		Р	З	С	С
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)	Р	З	З	С	С
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку			Р	З	З
5	Ведение мяча с изменением направления движения	Р	З	З	З	С
6	Ведение мяча с обводкой препятствий			Р	З	З
<b>Брос ки мяча</b>						
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Р	З	З	З	С
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Р	З	З	З	С
3	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		Р	З	З	С
4	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					Р
5	Штрафной бросок			Р	Р	З
<b>Отбор мяча</b>						
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		Р	З	С	С
2	Вырывание мяча из рук соперника			Р	З	С
3	Накрывание мяча при броске				Р	З
<b>Отвлекающие приемы (финты)</b>						
1	Финты без мяча		Р	З	С	С
2	Финты с мячом			Р	Р	Р
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом</b>						
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+	+	+	+	+
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	+	+	+
<b>Тактика игры</b>						
1	Индивидуальные действия в нападении и защите		Р	Р	З	З
2	Групповые действия в нападении и защите:					
	взаимодействие двух игроков;		Р	З	С	С
	взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);			Р	З	С

	взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)				Р	З
	взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;				Р	З
	взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);				Р	З
	взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		Р	З	З	С
	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);					Р
	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)					Р
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<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>						
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>						
	Судейство игры в баскетбол				+	+

*Условные обозначения: Р - разучивание двигательного действия; З – закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; «+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.*

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1ч
2	Стойка игрока (исходные положения)	1ч
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1 ч
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1 ч
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1ч



6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1ч
7	Игровое занятие	1 ч
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1 ч
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1ч
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1ч
11	Разучивание	1 ч
12	Верхняя передача мяча	1 ч
13	Нижняя передача мяча	1ч
14	Игровое занятие.	1ч
15	Разучивание верхняя передача мяча.	1 ч
16	Верхняя передача мяча в парах	1 ч
17	Нижняя передача мяча в парах.	1ч
18	Игровое занятие.	1ч
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1 ч
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1 ч
21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1ч
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	1ч
23	Игровое занятие.	1 ч
24	Ведение мяча с разной высотой отскока	1 ч

25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1ч
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1ч
27	Игровое занятие	1 ч
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1 ч
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1ч
30	Бросок мяча после остановки	1ч
31	Игровое занятие.	1 ч
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1 ч
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1ч
34	Персональная опека игрока	1ч
	Учебная игра мини-баскетбол (в ходе занятий)	1 ч
	Итого:	34

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1 ч
9	Передачи мяча в игре.	1ч
10	Передачи мяча в игре.	1ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.	1ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
32	Учебная игра.	1 ч

33	Учебная игра.	1ч
34	Учебная игра.	1ч
		34

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1ч
9	Передачи мяча в игре.	1ч
10	Передачи мяча в игре.	1ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1ч

28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.	1ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
32	Учебная игра.	1 ч
33	Учебная игра.	1ч
34	Учебная игра.	1ч
		34

### 8 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1 ч
9	Передачи мяча в игре.	1ч
10	Передачи мяча в игре.	1ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1 ч
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч

21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.	1 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
32	Учебная игра.	1 ч
33	Учебная игра.	1 ч
34	Учебная игра.	1 ч
35	Учебная игра.	1 ч
	Итого:	35

### 9 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1 ч
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1 ч
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1 ч
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1 ч
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1 ч
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1 ч
7	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1 ч
8	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1 ч
9	Передачи мяча в игре.	1 ч
10	Передачи мяча в игре.	1 ч
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1 ч
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1 ч
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1 ч
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1 ч
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1 ч

16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1 ч
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1 ч
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1 ч
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1 ч
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1 ч
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1 ч
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	1 ч
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1 ч
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1 ч
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1 ч
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1 ч
29	Броски мяча в корзину после передач.	1 ч
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1 ч
32	Учебная игра.	1 ч
33	Учебная игра.	1 ч
34	Учебная игра.	1 ч
	<b>Итого</b>	<b>34</b>