

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа № 4
городского округа Отрадный Самарской области

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей начальных классов
руководитель ШМО
Кудырко Е.А.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УР
Гепман Т. М.



УТВЕРЖДАЮ

C=RU, O=ГБОУ ООШ № 4 г.о.
Отрадный Самарской области
CN=Директор ГБОУ ООШ № 4
А. В. Касатиков,
E=kasatikov_ru@mail.ru
0083c8d40979e1d6bd
2022.08.30 15:59:43+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для основного общего образования
для 6 -7 класс

г. Отрадный 2022
Содержание

| |
|--|
| 1. Пояснительная записка |
| 1.1. Введение |
| 1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности |
| 1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий |
| 1.4. Содержание программы и методические рекомендации |
| 2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности |
| 2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности |
| 2.2. Требования к знаниям и умениям, которые могут приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности |
| 2.3. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности |
| 3. Материально-техническое обеспечение |
| 4. Список литературы |
| 5. Тематическое планирование |
| 6. Календарно-тематическое планирование |
| 7. Приложение |

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности “Баскетбол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6-7 классах.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры, здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- 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 учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 6-7 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает

использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

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. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры, здоровья учащихся.

1.4. Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 6-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 6-7 классы - 34 часов 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.

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы 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 обучению 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):

1. 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).

2. 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.

3. 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

4. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

5. Тематическое планирование

Тематическое планирование 6 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
|---|--|--------------|---|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 7 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении | 7 | Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 3 | Передачи мяча | 5 | Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 4 | Ведение мяча | 4 | Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 5 | Броски мяча в кольцо | 3 | Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | 4 | Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. | 4 | Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| | Итого 35 часов. | 34 | |

Тематическое планирование 7 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
|---|-------------------------------------|--------------|---|
| 1 | Индивидуальные тактические действия | 8 | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять |

| | | |
|---|--|--|
| | в нападении. | |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении, защите | 6 |
| 3 | Передачи мяча | 5 |
| 4 | Ведение мяча | 4 |
| 5 | Броски мяча в кольцо | 3 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | 5 |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. | 3 |
| | Итого 34 часов. | правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |

6. Календарно-тематическое планирование 6 класс

| № | Тема занятия |
|---|--|
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. |
| 7 | Передача мяча в движении приставным шагом. |
| 8 | Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением. |
| 9 | Передачи мяча в игре. |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. |
| 0 | |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. |
| 1 | |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |
| 2 | |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |
| 3 | |

| | | |
|---|--|--|
| 1 | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. | |
| 4 | | |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | |
| 5 | | |
| 1 | Индивидуальные действия в нападении в игре. | |
| 6 | | |
| 1 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. | |
| 7 | | |
| 1 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. | |
| 8 | | |
| 1 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | |
| 9 | | |
| 2 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | |
| 0 | | |
| 2 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. | |
| 1 | | |
| 2 | Индивидуальные действия в защите в игре. | |
| 2 | | |
| 2 | Индивидуальные действия в защите в игре. | |
| 3 | | |
| 2 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. | |
| 4 | | |
| 2 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. | |
| 5 | | |
| 2 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. | |
| 6 | | |
| 2 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. | |
| 7 | | |
| 2 | Броски мяча в корзину после передач. | |
| 8 | | |
| 2 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. | |
| 9 | | |
| 3 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. | |
| 0 | | |
| 3 | Учебная игра. | |
| 1 | | |
| 3 | Учебная игра. | |
| 2 | | |
| 3 | Учебная игра. | |
| 3 | | |
| 3 | Учебная игра. | |
| 4 | | |

Календарно-тематическое планирование 7 класс

| № | Тема занятия |
|----|---|
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении. |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. |
| 7 | Передача мяча в движении приставным шагом. |
| 8 | Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением. |
| 9 | Передачи мяча в игре. |
| 10 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |
| 14 | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. |
| 15 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |
| 17 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. |
| 18 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. |
| 22 | Индивидуальные действия в защите в игре. |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. |
| 24 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. |
| 25 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. |
| 26 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. |
| 27 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. |
| 28 | Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра. |
| 29 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. |
| 30 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. |
| 31 | Учебная игра. Штрафной бросок. |
| 32 | Учебная игра. Штрафной бросок |
| 33 | Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов |
| 34 | Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |

