

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**Управление образования Администрации Одинцовского городского  
округа**

**МБОУ Одинцовская гимназия № 11**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Тамаровская А.С.

Протокол №1 от «30» августа  
2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ Одинцовской  
гимназии №11

\_\_\_\_\_ Драчева Н.Ю.,

Приказ №170 от «01» сентября  
2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

(для 10-11 классов)

г. Одинцово 2023-2024 учебный год

## **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 10—11 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>)
- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 “Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО”
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 “О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373”.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

## **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 личностноориентированный 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 10-11 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. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая 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 10-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 10-11 классы - 35 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 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):

### 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 укрепления 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 своём 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.

### Тематическое планирование 10 класс

| № | Тема  | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся   |
|---|---|--------------|--|
| 1 | Ведение мяча  | 4            | 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. 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. |
| 2 | Перехват мяча                                       | 4            |  |
| 3 | Броски мяча в кольцо                                | 6            |  |
| 4 | Передачи мяча                                       | 4            |  |
| 5 | Двусторонняя учебная игра                           | 5            |  |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении, защите  | 4            |  |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 4            |  |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия.           | 4            |  |
|   | Итого 35 часов.                                     |              |  |

### Тематическое планирование 11 класс

| № | Тема | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся |
|---|------|--------------|--------------------------------------|
|   |      |              |                                      |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | Передачи мяча                                       | 3 | 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. 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. |
| 2 | Перехваты мяча                                      | 3 |  |
| 3 | Броски мяча в кольцо                                | 6 |  |
| 4 | Совершенствовать технику владения мячом.            | 4 |  |
| 5 | Двусторонняя учебная игра                           | 8 |  |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении, защите  | 4 |  |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | 3 |  |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия.           | 4 |  |
|   | Итого 35 часов.                                     |   |  |

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

| №  | Тема занятия  | Дата  |      |
|----|---|-------|------|
|    |   | План  | Факт |
| 1  | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.           | 02/09 |      |
| 2  | Ведение мяча со сменой ритма движения                         | 09/09 |      |
| 3  | Ведение мяча с изменением направления движения                | 16/09 |      |
| 4  | Ведение мяча со всеми изученными действиями.                  | 23/09 |      |
| 5  | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.           | 30/09 |      |
| 6  | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.            | 07/10 |      |
| 7  | Передача мяча в движении приставным шагом.                    | 14/10 |      |
| 8  | Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.   | 21/10 |      |
| 9  | Передачи мяча в игре.   | 28/10 |      |
| 10 | Передачи мяча в игре.   | 11/11 |      |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. | 18/11 |      |

|    |   |       |  |
|----|---|-------|--|
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.               | 25/11 |  |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.  | 02/12 |  |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.  | 09/12 |  |
| 15 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.     | 16/12 |  |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре.                     | 23/12 |  |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре.                     | 30/12 |  |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.      | 20/01 |  |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга.              | 27/01 |  |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 03/02 |  |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 10/02 |  |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов.               | 17/02 |  |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.         | 24/02 |  |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.         | 03/03 |  |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.   | 10/03 |  |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.           | 17/03 |  |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.        | 24/03 |  |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги .                | 07/04 |  |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.              | 14/04 |  |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.    | 21/04 |  |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.     | 28/04 |  |
| 32 | Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.           | 05/05 |  |
| 33 | Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения.            | 12/05 |  |
| 34 | Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов  | 19/05 |  |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

| №  | Тема занятия  | Дата  |      |
|----|---|-------|------|
|    |   | План  | Факт |
| 1  | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.             | 08/09 |      |
| 2  | Ведение мяча со сменой ритма движения                           | 15/09 |      |
| 3  | Ведение мяча с изменением направления движения                  | 22/09 |      |
| 4  | Ведение мяча со всеми изученными действиями.                    | 29/09 |      |
| 5  | Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.             | 06/10 |      |
| 6  | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.              | 13/10 |      |
| 7  | Передача мяча в движении приставным шагом.                      | 20/10 |      |
| 8  | Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.     | 27/10 |      |
| 9  | Передачи мяча в игре.   | 10/11 |      |
| 10 | Передачи мяча в игре.   | 17/11 |      |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.   | 24/11 |      |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.               | 01/12 |      |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.  | 08/12 |      |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.  | 15/12 |      |
| 15 | Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.     | 22/12 |      |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре.                     | 29/12 |      |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре.                     | 19/01 |      |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.      | 26/01 |      |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга.              | 02/02 |      |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 09/02 |      |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. | 16/02 |      |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов.               | 02/03 |      |

|    |  |       |  |
|----|--|-------|--|
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре.<br>Зонная защита.       | 09/03 |  |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре.<br>Личная защита.       | 16/03 |  |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны.<br>Штрафной бросок. | 23/03 |  |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней<br>дистанции.         | 06/04 |  |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов правой и<br>левой рукой.      | 13/04 |  |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги                   | 20/04 |  |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. Учебная<br>игра.            | 27/04 |  |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции.<br>Штрафной бросок.  | 04/05 |  |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции.<br>Штрафной бросок.   | 11/05 |  |
| 32 | Учебная игра. Личная защита.                                     | 18/05 |  |
| 33 | Учебная игра. Личная защита.                                     | 25/05 |  |
| 34 | Учебная игра. Личная защита.                                     |       |  |