

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 городского округа Стрежевой»**

636782, Россия, Томская область, г. Стрежевой, 3-ий микрорайон, дом №324

Сайт: <http://shkola3.guostroj.ru/>; e-mail: shkola3@guostroj.ru; тел. / факс: +7-38259-54480

Утверждено

Приказ № 201 от 30.08.2024

Директор школы

Н.Г. Потеряева



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 2 года

Стрежевой 2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Содержание учебного плана
5. Календарно-тематическое планирование
6. Используемая литература

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу - это дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физической культуры и спорта (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (баскетбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по баскетболу.

Программа предполагает:

- обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры «Баскетбол»;
- развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.
- воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программ «Баскетбол».

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
7. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол».

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
2. Освоение способов решения проблем спортивного и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.

7. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета

8.. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

9. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

10. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

11. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

12. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

13. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета физическая культура; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Ожидаемые результаты и итоги реализации программы:

- знать правила спортивной игры баскетбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия игры;
- уметь правильно применять основные технико-тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при передачах мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития баскетбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по баскетболу.

Предметные результаты посредством освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол».

К концу 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- Роль физической культуры и спорта в воспитании;
- Основные правила игры, организации и проведения соревнований; -понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;
- Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки;
- Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие;
- Основные гигиенические требования к занимающимся.
- Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- Вести пропаганду о пользе физических упражнений на организм человека;
- Вести здоровый образ жизни; Роль режима и питания;
- Выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТМ;
- Иметь навыки судейской практики.

К концу 1 года обучения должны уметь:

- Применять технические приемы в баскетболе;
- Правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам игры (стритбол)
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки баскетболиста;
- Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних и нижних передач;

К концу 2 года обучения обучающиеся должны знать:

- Двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- Физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- Как управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- Правила ФИБА и применять на практике.
- Как правильно выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; использовать приобретенные знания, умения, и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

К концу 2 года обучения должны уметь:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней и нижней передач мяча;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях баскетбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года обучения. По итогам этих испытаний учащиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группу следующего года обучения (2 года).

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Ожидаемые результаты освоения программы.

- Укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
 - Применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
-

3. Учебный план

(1 раз в неделю по 2 часа, 68 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		2 год обучения		Всего
		теория	практика	теория	практика	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	2		2		4
2	Общефизическая подготовка	3	5	2	6	16
3	Специальная подготовка	2	8	3	9	22
4	Техническая подготовка	2	13	1	10	26
5	Тактическая подготовка	2	8	1	10	21
6	Игровая подготовка	2	10	3	9	24
7	Контрольные и календарные игры	2	9	2	10	23
8	Общее количество часов в год	15	53	14	54	136

4. Содержание учебного плана

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства юных спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 7-11 лет, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку учащихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделах «Основы техники игры» и «Основы тактики игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание программы 1 года обучения

Теоретические сведения

Общие основы баскетбола

Общезначимая физическая подготовка – (развитие двигательных качеств)

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Индивидуальная тактика при игре в нападении

Групповая тактика защиты

Техническая подготовка

Техника игры в защите

Техника игры в нападении

Игровая подготовка

Контрольные и календарные игры

Содержание программы 2 года обучения

Теоретические сведения

Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Специальная физическая подготовка

Игровая подготовка

5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тематика практических занятий
1.	Передвижения, прыжки, остановки. Штрафной бросок.	2	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами правым, левым боком с разной скоростью. Остановка прыжком. Ведение высокое, низкое с разной скоростью. Бросок после ведения и двух последовательных шагов. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
2.	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	2	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях. Остановка двумя шагами. Ведение правой, левой руками, переводом с руки на руку, низкое ведение, ведение с сопротивлением. Передача двумя руками от груди на месте, с шагом, в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
3.	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	2	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами в одном и разных направлениях правым левы боком, спиной вперед. Ведение правой, левой руками, переводом с руки на руку, низкое ведение, ведение с сопротивлением. Передача одной от плеча сверху, снизу на месте и в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.
4.	Передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	2	Передвижения в стойке баскетболиста. Игра на ведение «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.
5.	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	2	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Серия бросков с точек (правый, левый угол площадки, штрафной, трехочковый). Броски с любимых точек. Передачи в движении после двух шагов. Учебная игра
6.	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	2	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Серия бросков с точек (правый, левый угол площадки, штрафной, трехочковый). Броски с любимых точек. Передачи в движении после двух шагов. Учебная игра
7.	Ведение с сопротивлением. Броски с места с заданных точек	2	Передвижения в стойке баскетболиста. Ведение высокое, низкое с разной скоростью, с сопротивлением партнера. Броски одной от плеча с места со средней дистанции. Трехочковые броски. Двусторонняя игра.
8.	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	2	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника).Учебная игра.
9.	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	2	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника).Учебная игра.
10.	Ведение с препятствием. Нападение быстрым прорывом.	2	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с препятствием в полосе препятствий(низкое ведение в ворота, обводка, перепрыгивание, ведение по кругу, 2 шага, бросок, ведение «змейкой»). Нападение быстрым прорывом (два нападающих против одного защитника).Учебная игра.
11.	Бросок в прыжке. Зонная защита.	2	Передвижения, остановки, повороты. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке со средней дистанции. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч- выходи». Зонная защита 2+1+2 при позиционном нападении. Двусторонняя игра .
12.	Бросок в прыжке.	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение с высоким, низким

	Зонная защита.		отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке со средней дистанции. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч-выходи». Зонная защита 2+3 при позиционном нападении. Трехочковые броски. Учебная игра.
13.	Бросок в прыжке. Зонная защита.	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение с высоким, низким отскоком, с изменением скорости, с сопротивлением. Броски с места с разных точек. Бросок в прыжке из-под кольца, со средней дистанции. Выход на свободное место. Взаимодействие двух игроков с заслонами. Зонная защита 1+ 2+2 при позиционном нападении. Трехочковые броски. Учебная игра.
14.	Вырывание, выбивание, перехват мяча	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Двусторонняя игра.
15.	Вырывание, выбивание, перехват мяча	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Вырывание простое и с закручиванием. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Двусторонняя игра.
16.	Накрывание мяча при броске.	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Накрывание мяча при броске, передаче. Штрафной бросок, расстановка при штрафном броске. Двусторонняя игра.
17.	Накрывание мяча при броске.	2	Передвижения, остановки, повороты. Перемещения в стойке защитника вперед, назад в сторону. Ведение правой, левой, с переводом, с препятствием, с сопротивлением. Бросок после 2-х шагов и ведения, передачи. Передачи в движении. Выбивание на месте и в движении, перехват передачи и ведения. Накрывание мяча при броске, передаче. Штрафной бросок, расстановка при штрафном броске. Учебная игра.
18.	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Учебная игра.
19.	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Учебная игра.
20.	Бросок «крюком». Расстановка при штрафном броске.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, одной ноги. Ведение в игре «Салки с мячом». Передачи на месте и в движении. Броски с места с разных точек. Штрафной бросок и расстановка при штрафном броске. Действие защитника при штрафном броске. Бросок «крюком» с места и в прыжке из-под кольца. Двусторонняя игра.
21	Защита. Командные действия.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
22.	Защита. Командные действия.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.

23	Защита. Командные действия.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Индивидуальные действия в защите: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Командные действия: взаимодействие двух игроков- подстраховка. Переключение от действий в нападении к действию в защите. Двусторонняя игра.
24	Взаимодействие игроков с заслонами	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
25	Взаимодействие игроков с заслонами	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
26	Взаимодействие игроков с заслонами	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон бросковый на проход и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
27	Взаимодействие игроков с заслонами	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Внутренний заслон для прохода (статический) и для броска. Борьба за отскок. Двусторонняя игра.
28	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	2	Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
29	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	2	Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
30	Финты без мяча и с мячом, Ложная передача.	2	Передвижение в стойке баскетболиста. «Салки с мячом». Ведение с препятствием, с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Перевод мяча под ногой, за спиной. Ложная передача. Ложное движение с мячом в одну сторону, а передвижение в другую сторону. Учебная игра.
31	Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Расстановка при пробитии штрафных бросков и действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыши спорных мячей. Двусторонняя игра.
32	Действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыша спорных мячей.	2	Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение высокое, низкое с разной скоростью и отскоком, с сопротивлением. Серия бросков с точек на точность. Бросок в прыжке с сопротивлением. Расстановка при пробитии штрафных бросков и действие защитников при пробитии штрафных бросков и розыгрыши спорных мячей. Учебная игра.
33	Личная защита	2	Сочетание передвижений. Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой. Двусторонняя игра.
34	Смешанная защита.	2	Ведение с различным отскоком, с ускорением, с сопротивлением. Серии бросков с места с различных точек. Отработка игры с личной защитой, со смешанной защитой. Двусторонняя игра.

1. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2002.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том II / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2004.
3. Пособие для учителей. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский.- М.; Посвещение.1989.
4. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
6. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
7. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
8. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
10. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
11. Литература 1. Гатмен Б., Финеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, Астрель, 2007. – (Серия «Шаг за шагом»).
12. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.