

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ №314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена  
приказом № 324 от 01.06.2021  
Директор ГБОУ СОШ №314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ И.В. Французова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **БАСКЕТБОЛ 2**

**Возраст учащихся: 12 – 16 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Разработчик: Гуськов Тимофей Степанович,  
педагог дополнительного образования**

## 1. Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности** носит **базовый уровень**.

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы**

	<b>Нормативные акты</b>
<b>Основные характеристики программы</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
<b>Условия реализации</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
<b>Содержание программы</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
<b>Организация образовательного процесса</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);

Давно тревогу государства, врачей, педагогов, родителей вызывает тот факт, что современные дети большую часть времени проводят сидя (в школе, за уроками, у телевизора, компьютера, телефона). Как следствие страдает здоровье нации и обороноспособности страны, так как нездоровые юноши не идут служить в вооруженные силы. Физическая подготовка является непременным условием гармонического развития личности. Человек с развитыми волевыми качествами, умением «держать удар», быстро мобилизоваться, лучше и безболезненнее впишется во взрослую жизнь, будет успешен и способен к самореализации. Реализация программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющегося у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Актуальность.**

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом

мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

### **Отличительные особенности программы**

Занятия строятся так, что учащиеся сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 12-16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Цель:** выявление и поддержка учащихся проявивших выдающиеся способности к занятиям баскетболом.

### **Задачи.**

#### **I Обучающие**

1. Закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Закрепить знания по основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.
4. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### **II Развивающие**

1. Продолжить развивать хорошую общефизическую подготовку.
2. Продолжить развивать координацию, быстроту движений, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.

#### **III Воспитательные**

1. Продолжить приобщение учащихся к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Воспитать адекватное восприятие побед и поражений.
3. Воспитать конкурентно способную личность посредством участия в турнирах, первенствах, чемпионатах.
4. Продолжать укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

### **Условия реализации образовательной программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения, 432 часов, по 216 часов на каждом году обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, возможно 2 раза в неделю по 3 часа.

Программа предназначена для детей в возрасте 12-16 лет. Принимаются все желающие, которые занимались по программе «Баскетбол 1», не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен дополнительный набор на первый год обучения после выполнения заданий, выполняемых учащимися после прохождения программы «Баскетбол 1».

На второй год обучения зачисляются учащиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй год обучения на свободные места после выполнения заданий, выполняемых учащимися после первого года обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7–10% , основной – 80–85% и заключительной – 5–13% Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 5-10 мин.
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме 25-35 мин;

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники баскетбола.

Структура занятия.

Теория.

Разминка, во время которой ребенок разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время которой ребенок готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнения тренировочных заданий, нацеленных на рост баскетбольного мастерства.

Игровые упражнения, максимально приближены к реальным играм.

Подвижные игры с элементами баскетбола на занятии дают возможность в освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча (используется мяч для минибаскетбола) индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге, лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки» и др.

Закрепление тренировочного процесса, проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание занимающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Во избежание травм учащиеся должны:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и самомассаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, занятия проводятся на улице в апреле-мае и сентябре-октябре месяцах.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования; Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в объединение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; - тематические диспуты и беседы.

На протяжении подготовки учащихся педагог формирует у занимающихся, прежде всего, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь формируется у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями игроков настраивают не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования - это средство контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

**Необходимое кадровое обеспечение программы.** Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

#### **Формы и методы проведения занятий.**

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1.1. Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения. показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр

видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по баскетболу).

1.3. Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отработываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

2.2. Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

2.3. Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

Также предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения

**Формы организации деятельности детей на занятии:** групповая, индивидуально групповая, в малых группах.

#### **Формы оценки качества знаний:**

На каждом занятии - двухсторонние игры.

Раз в неделю - товарищеский матчи (для детей второго года обучения) .

В течение учебного года учащиеся принимают участие в районных, городских соревнованиях.

#### **Материально- техническое обеспечение программы:**

Спортивный зал с раздевалками;

Баскетбольные корзины;

Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- учащиеся сформируют систему ценностных отношений, учащихся к себе, товарищам по команде и соперникам.
- учащиеся сформируют потребность к здоровому образу жизни и физической активности.
- учащиеся воспитают конкурентоспособную личность посредством участия в турнирах, первенствах, чемпионатах.

#### **Метапредметные результаты**

Учащиеся научиться:

- доказывать свою точку зрения;
- определять свои действия во время игры;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- оценивать - осознавать насколько качественно им решена учебно-познавательная задача; – осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности действия в команде; – использовать полученные навыки на соревнованиях.

#### **Предметные результаты.**

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину.

учащиеся сформируют общее представление о тактических действиях в нападении и защите.

- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.
- учащиеся освоят навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

### **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Входной контроль
<b>2</b>	<b>Техника безопасности.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		Беседа
<b>3</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	Наблюдение
3.1.	Общая подготовка	20	1	19	
3.2.	Специальная подготовка	10	1	9	
<b>4</b>	<b>Физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	Наблюдение
4.1.	Имитационные	6	1	5	
4.2.	Ловля и передача мяча	8	1	7	
4.3.	Ведение мяча	16	1	15	
4.4.	Броски мяча	20	1	19	
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	Наблюдение
5.1.	Действия игрока в защите	18	4	14	
5.4.	Действия игрока в нападении	20	4	16	
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Учебные игры</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Наблюдение
<b>8.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Игра
<b>8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Игра
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Входной контроль
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	Беседа
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	Наблюдение
3.1.	Общая подготовка	24	12	12	
3..2.	Специальная подготовка	12	6	6	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	Наблюдение
4.1.	Имитационные упражнения	6	3	3	
4..2.	Ловля и передача мяча	8	4	4	
4..3.	Ведение мяча	10	4	6	
4.4.	Броски мяча	16	8	8	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	Наблюдение
5.1.	Действия игрока в защите	20	4	16	
5.4.	Действия игрока в нападении	30	4	26	
<b>6.</b>	<b>Учебные игры с судейством. (Соревнования)</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Наблюдение
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Игра
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>90</b>	<b>126</b>	

### Объем и срок реализации программы

Весь учебный материал в программе рассчитан для групп базовой подготовки и составляет два года обучения. (1 час – 45 минут)

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
<b>1</b>	<b>1 сентября</b>	<b>25 мая</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>3 раза в неделю по 2 часа</b>
<b>2</b>	<b>1 сентября</b>	<b>25 мая</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>3 раза в неделю по 2 часа</b>

### Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

#### Второй год обучения.

#### Задачи.

##### I Обучающие

1. Закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.

3. Закрепить знания по основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

4. Продолжить прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### II Развивающие

1. Продолжить развивать хорошую общефизическую подготовку.

2. Продолжить развивать координацию, быстроту движений, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.

#### III Воспитательные

1. Продолжить приобщение учащихся к здоровому образу жизни и физической активности.

2. Воспитать адекватное восприятие побед и поражений.

3. Воспитать конкурентно способную личность посредством участия в турнирах, первенствах, чемпионатах.

4. Продолжать укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

#### Планируемые результаты

##### Личностные результаты

- учащиеся сформируют систему ценностных отношений, учащихся к себе, товарищам по команде и соперникам.

- учащиеся сформируют потребность к здоровому образу жизни и физической активности.

- учащиеся воспитают конкурентоспособную личность посредством участия в турнирах, первенствах, чемпионатах.

##### Метапредметные результаты

Учащиеся научиться:

- доказывать свою точку зрения;

- определять свои действия во время игры;

- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;

- оценивать - осознавать насколько качественно им решена учебно-познавательная задача;

- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности действия в команде;

- использовать полученные навыки на соревнованиях.

##### Предметные результаты.

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину.

учащиеся сформируют общее представление о тактических действиях в нападении и защите.

- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

- учащиеся освоют навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Правила ТБ при игре в баскетбол. ОФП.	2	1	1		
2.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение	2	1	1		



	мяча на месте. Подвижная игра.					
3.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока Ловля и передача мяча разными способами.	2	1	1		
4.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока Ловля и передача мяча разными способами. Подвижная игра.	2	1	1		
5.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча разными способами после остановки. Подвижная игра.	2	1	1		
6.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча разными способами после остановки. Подвижная игра.	2	1	1		
7.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча разными способами после остановки. Подвижная игра	2	1	1		
8.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ловля и передача мяча разными способами в движении. Подвижная игра.	2	1	1		
9.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ловля и передача мяча разными способами в движении. Подвижная игра.	2	1	1		
10.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ловля и передача	2	1	1		

	мяча разными способами в движении. Учебная игра.					
11.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ловля и передача мяча разными способами в движении. Учебная игра.	2	1	1		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра.	2	1	1		
13.	ОФП. Учебная игра	2		2		
14.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра.	2	1	1		
15.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование ловли и передачи мяча разными способами в движении. Учебная игра.	2	1	1		
16.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
17.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча и броски мяча двумя руками. Подвижная игра.	2	1	1		
18.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча и броски мяча двумя руками. Подвижная игра.	2	1	1		
19.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча и броски мяча двумя руками. Учебная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2	1	1		

	Совершенствование ведения мяча и бросков мяча двумя руками.					
21.	ОФП. Учебная игра.	2	1	1		
22.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски мяча в прыжке. Подвижная игра.	2	1	1		
23.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски мяча в прыжке. Эстафеты.	2	1	1		
24.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски мяча в прыжке. Эстафеты.	2	1	1		
25.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски мяча в прыжке. Подвижная игра.	2	1	1		
26.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование бросков мяча в прыжке. Учебная игра.	2	1	1		
27.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
28.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски мяча одной рукой. Эстафета.	2	1	1		
29.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование бросков мяча одной рукой. Эстафета.	2	1	1		
30.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	2	1	1		
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок).	2	1	1		

32.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Эстафета. Подвижная игра.	2	1	1		
33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Эстафета.	2	1	1		
34.	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча.	2	1	1		
35.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
36.	ОФП. Техническая подготовка. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
37.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Учебная игра.	2	1	1		
38.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Учебная игра	2	1	1		
39.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2	1	1		
40.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении. Подвижная игра.	2	1	1		
41.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении.	2	1	1		
42.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении.	2	1	1		
43.	ОФП. Учебная игра	2		2		

44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении. Подвижная игра.	2	1	1		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении.	2	1	1		
46.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении.	2	1	1		
47.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении. Подвижная игра.	2	1	1		
48.	ОФП. Контрольное занятие.	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении. Подвижная игра.	2	1	1		
50.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении.	2	1	1		
51.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
52.	ОФП. Техническая подготовка. Действия игрока в нападении Обыгрывь. Учебная игра.1x1.	2	1	1		
53.	ОФП. Техническая подготовка. Индивидуальные действия в нападении Учебная игра.	2	1	1		
54.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в нападении Быстрый прорыв 2x1.	2	1	1		
55.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
56.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая	2	1	1		

	подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.					
57.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.	2	1	1		
58.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
59.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
60.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите. Подвижная игра.	2	1	1		
61.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
62.	ОФП. Учебная игра	2		2		
63.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
64.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите. Подвижная игра.	2	1	1		
65.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите. Подвижная игра	2	1	1		
66.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите. Учебная игра 4х4.	2	1	1		
67.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
68.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите. Подвижная игра.	2	1	1		

69.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
70.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите. Игра 2 x 2.	2	1	1		
71.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
72.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
73.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите.	2	1	1		
74.	ОФП. Контрольная игра	2		2		
75.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2	1	1		
76.	ОФП. Учебная игра	2		2		
77.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра (3 x 3).	2	1	1		
78.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	1	1		
79.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра (3 x 2, 4 x 3).	2	1	1		
80.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и	2	1	1		

	защите «заслон». Эстафета.					
81.	ОФП. Учебная игра	2		2		
82.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	2	1	1		
83.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	2	1	1		
84.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом.	2	1	1		
85.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	2	1	1		
86.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	2	1	1		
87.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
88.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2	1	1		
89.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	2	1	1		



	различными способами на месте.					
90.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2	1	1		
91.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	2	1	1		
92.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	2	1	1		
93.	ОФП. Учебная игра	2		2		
94.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска мячом в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2).	2	1	1		
95.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска мячом одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3).	2	1	1		
96.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска мячом к одной рукой от плеча со средней дистанции.	2	1	1		
97.	ОФП. Техническая	2	1	1		

	подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита.					
98.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 1 x 2).	2	1	1		
99.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	2	1	1		
100.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении.	2	1	1		
101.	ОФП. Контрольная игра	2		2		
102.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	2	1	1		
103.	ОФП. Учебная игра	2		2		
104.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	2	1	1		
105.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая	2	1	1		

	подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.					
106.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска мячом одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	2	1	1		
107.	ОФП. Учебная игра	2		2		
108.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
	Итого:	216	90	126		

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

Техника безопасности в спортивном зале. Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Упражнения по общефизической подготовке.

### 2. Теоретическая подготовка

Изученный теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее на втором году обучения. Кроме того, объясняются новые темы.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол( повторение).

Правила по мини-баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Планирование и контроль подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основы тактики игры и тактическая подготовка

Физические качества и физическая подготовка

Установка на игру и разбор результатов игры.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### 3. Физическая подготовка (ФП)

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

#### 3.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами,

мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, для развития ловкости баскетболиста.

### **4. Техническая подготовка.**

Теория.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину  
Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:  
с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Прыжок толчком двух ног

1.9. Прыжок толчком одной ноги

1.10. Повороты на месте

1.11. Повороты в движении.

1.12. Остановка прыжком

1.13. Остановка двумя шагами

1.14. Повороты вперед

1.15. Повороты назад

1.16. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.17. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Ловля мяча двумя руками в прыжке

2.5. Передача одной рукой от плеча.

2.6. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.7. То же после ведения мяча.

2.8. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.9. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.10. Передача одной рукой снизу от пола.

2.11. То же в движении.

2.12. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу,

Передача мяча одной рукой снизу в движение после отскока,

2.13. Передача в прыжке в любом направлении.

2.14. Передача мяча одной рукой сверху

2.15. Передача мяча одной рукой от головы

2.16. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)

2.17. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

2.18. Передача мяча одной рукой с места

2.19. Передача мяча одной рукой в движении

2.20. Передача мяча одной рукой в прыжке

2.21. Передача мяча одной рукой (встречные)

2.22. Передача мяча одной рукой (поступательные)

2.23. Передача мяча одной рукой на одном уровне

2.24. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)

2.25. Ловля мяча после полукотскока.

2.26. Ловля высоко летящего мяча.

2.27. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.28. Ловля катящегося мяча в движении.

2.29. Л высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

2.30. Ловля мяча переданного сзади при беге по прямой.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.9. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.

3.10. Ведение мяча со зрительным контролем

3.11. Ведение мяча без зрительного контроля.

3.12. Передача мяча одной рукой переводом.

3.13. Передача мяча назад под рукой.

3.14. Передача мяча одной рукой из-за спины.

3.15. Ведение мяча по дугам

3.16. Ведение мяча по кругам

3.17. Ведение мяча зигзагом

3.18. Обводка соперника с изменением высоты отскока

3.19. Обводка соперника с изменением направления

3.20. Обводка соперника с изменением скорости

3.21. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.
- 4.17. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.
- 4.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки
- 4.19. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки.
- 4.20. Бросок одной рукой с замахом
- 4.21. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции
- 4.22. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
- 4.23. Броски в корзину одной рукой (дальние)
- 4.24. Броски в корзину одной рукой (средние)
- 4.25. Броски в корзину одной рукой (ближние)
- 4.26. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом
- 4.27. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту
- 4.28. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту

## **5.      Тактическая подготовка.**

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

1.      Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2.      Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3.      Перехват мяча.
4.      Борьба за мяч после отскока от щита.
5.      Быстрый прорыв.
6.      Командные действия в защите.
7.      Командные действия в нападении.
8.      Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
9.      Передвижение в нападении и защите.
10.     Позиционное нападение.
11.     Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.
12.     Борьба двух защитников с двумя нападающими.
13.     Борьба за мяч под кольцом.
14.     Тактика нападения
  - Выход для получения мяча
  - Выход для отвлечения мяча
  - Розыгрыш мяча
  - Атака корзины
  - «Передай мяч и выходи»
  - Заслон
  - Наведение

- Пересечение
- Треугольник
- Тройка
- Малая восьмерка
- Скрестный выход
- Сдвоенный заслон
- Наведение на двух игроков
- Система быстрого прорыва
- Система эшелонированного прорыва
- Система нападения через центрального
- Система нападения без центрального
- Игра в численном большинстве
- Игра в меньшинстве

15. тактика защиты:

- Противодействие получению мяча
- Противодействие выходу на свободное место
- Противодействие розыгрышу мяча
- Противодействие атаке корзины
- Подстраховка
- Переключение
- Проскальзывание
- Групповой отбор мяча
- Против тройки
- Против малой восьмерки
- Против скрестного выхода
- Против сдвоенного заслона
- Против наведения на двух
- Система личной защиты
- Система зонной защиты
- Система смешанной защиты
- Система личного прессинга
- Система зонного прессинга
- Игра в большинстве
- Игра в меньшинстве

**6. Учебные игры с судейством. Соревнования.**

Теория.

Судейство в баскетболе.

Практика.

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ОДОД, первенство школы, первенства района по баскетболу).

**7. Подвижные игры.**

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

**8. Контрольные занятия**

Итоговый зачет по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы. См. оценочные и методические материалы

**Оценочные и методические материалы**

Аттестация проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальная аттестация (сентябрь);
- текущая аттестация (в течение всего учебного года)
- промежуточная аттестация (по изучаемым темам, разделам); Открытые занятия - декабрь, май.

#### **Формы оценки качества знаний:**

На каждом занятии - двухсторонние игры.

Раз в две недели - товарищеский матчи (для детей второго года обучения).

В течение учебного года учащиеся принимают участие в школьных (районных) и городских соревнованиях.

#### **Критерии освоения.**

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

#### **Методические материалы:**

Нормативы для учащихся. (см.приложение)

Литература

Для педагога

1. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
  2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018г.
  3. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Серия. «Мастера спорта». Эксмо, 2015г
  4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва. Просвещение. 1987 г.
  5. Мишенькина В.Ф., Шалаев О.С., Сучков И.А.; под общей ред. Г.Я.Соколова. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам. - Омск: СибГАФК, 1998.
  6. Основы игры в баскетбол под редакцией Яхонтова Е.Р. 2001г.
  7. Портнова Ю.М. Программа обучения игры в баскетбол под редакцией академика 2005 г.
  8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
  9. Усольцева Оксана М. Баскетбол. Серия «Спортивная энциклопедия» Эксмо, 2013г
  10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000
  11. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Для детей
1. Краузе, Джерри В. Баскетбол- Навыки и упражнения. - М, 2006
  2. Дрюэт Д. Спорт для начинающих. Баскетбол. Плавание. Теннис, Футбол, М, 2002.

Приложение



№ п.п.	Нормативы для учащихся	Возраст детей 12-16					
		1 год обучения			2 год обучения		
		+	++	+++	+	++	+++
	<b>ЗАДАНИЯ</b>						
1.	Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. (от лицевой волейбольной площадки до противоположной и обратно (сек)).	11,0	10,0	9,0	10,8	9,8	8,8
2.	Ведение мяча с переводами, 3 препятствия установлены на линии м центральной линии 36м, от лицевой волейбольной площадки туда и обратно.(сек.)	12,5	11,5	10,5	12,0	11,0	10,0
3.	Бросок в кольцо с трех точек, по центру и под углом 45°, по ва броска с точки. (кол-во раз)	1	2	3	1	2	3
4.	Штрафной бросок, по 6 бросков. (кол-во раз)	1	2	3	1	2	3
5.	Челночное передвижение приставным шагом 4х9 м, остановка прыжком от лицевой волейбольной площадки до центральной.(сек.)	14,0	13,0	12,0	13,8	12,8	11,8
6.	Челночный бег с остановкой прыжком, 4х 10 м.	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2
7.	Передача мяча двумя руками о груди, расстояние два метра о стены, за 30 сек. (кол-во раз)	24	30	34	26	32	36
8.	Передача мяча двумя руками о груди в паре, расстояние три метра, за 30 сек.(2м – 7-11 лет) (кол-во раз)	35	39	43	36	40	44

#### Аттестационные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Бег на 20 м (сек.)</b>						
12	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7-4,0	4,1-4,3
15	3,4	3,5-3,7	3,8-4,0	3,6	3,7-3,9	4,0-4,2
16	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
17	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
<b>Высота подскока (см)</b>						
12	41	35- 40	30-34	41	35- 40	29-34
13	44	39-43	34-38	43	37 -42	31-36
14	48	43 -47	39-42	45	39-44	34-38
15	54	48-53	41-47	46	40-45	35-39
16	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40

17	61	56-60	50-55	48	41-47	36-40
Бег на 60 м (сек.)						
12	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
14	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
15	8,3	8,4-8,9	9,0-9,2	8,8	8,9-9,4	9,5-10,2
16	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9
17	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9

Примечание . Бег на 20 м и 30 м, 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока учащихсяне должен выходить за пределы квадрата 50X50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9,1	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	9,7-10,2	10,3-10,9
14	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6	9,4	9,5-10,0	10,1-10,7
15	8,2	8,3-8,8	8,9-9,3	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
16	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
17	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
14	6	4-5	3	5	4	3
15	7	5-6	4	6	4-5	3
16	7	5-6	4	6	4-5	3
17	7	5-6	4	6	4-5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2-3	1
14	4	4	3	4	2-3	1
15	5	4-5	3	5	3-4	2
16	5	4-5	3	5	3-4	2
17	5	4-5	3	5	3-4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9-11	7-8	10	7-9	6
14	12	9-11	7-8	10	7-9	6
15	14	10-13	7-9	11	8-10	7
16	14	10-13	7-9	11	8-10	7
17	14	10-13	7-9	11	8-10	7

Примечание Ведение мяча на 20 м. Учащийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения сек., а также дается экспертная оценка техники выполнения движения.

Техника нападения

Приемы игры	12-16 лет	
	год обучения	
	1-й	2-й
Броски по кольцу		

Бросок двумя руками снизу	+	
Бросок одной рукой снизу	+	+
Бросок двумя руками с места	+	
Бросок одной рукой с места	+	+
Бросок в прыжке		+
Бросок крюком		+
Бросок с поворотом		+
Добивание	+	+
Передачи мяча		
Передача двумя руками от груди	+	
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	
Передача двумя руками от плеча	+	
Передача двумя руками сверху	+	
Передача двумя руками снизу	+	
Передача одной рукой от плеча	+	+
Передача крюком	+	+
Передача одной рукой снизу	+	+
Передача толчком	+	+
Передача одной рукой с отскоком от пола	+	+
Передача одной рукой за спиной	+	+
Откидка	+	
Ведение мяча		
Высокое (скоростное) ведение	+	
Низкое ведение с укрыванием мяча	+	+
Ведение с изменением темпа	+	+
Ведение с изменением направления	+	
Ведение с поворотом кругом	+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	
Перевод мяча за спиной	+	+
Старты	+	
Остановки	+	
Повороты	+	
Обманные движения или финты	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)	+	+
Прыжки	+	
Рывки	+	
Индивидуальное нападение без мяча	+	+

Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях		
Передача и рывок	+	
Изменение направления движения	+	
Обман	+	+
Внутренний заслон	+	+
Наружный заслон	+	+
Боковой заслон	+	+
Обратный заслон		+
Задний заслон		+
Двойной заслон		+
Поворот кругом с выходом после остановки	+	+

Приемы игры	12-16 лет	
	год	
	1й	2й
Защитная стойка		
Стойка с выставленной вперед ногой	+	
Параллельная стойка	+	
Работа ног и передвижение в защите		
Передвижение приставными шагами	+	
Бег спиной вперед	+	
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+
Противодействие игроку с мячом	+	
Противодействие игроку без мяча	+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч	+	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске	+	+
Перехваты	+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях	+	+

#### Тактика нападения

Приемы игры	12-16 лет	
	год обучения	
	1-й	2-й
Быстрый прорыв		+

Нападение против личной защиты		+
Нападение перегрузкой	+	+
Нападение в расстановке пирамидой	+	+
Нападение против зонной защиты		
Нападение в расстановке 3-2		+
Нападение в расстановке 2-3		+
Нападение в расстановке 1-3-1		+
Свободное нападение против зонной защиты	+	+
Нападение против подстраивающейся защиты		
Нападение в расстановке 3-2	+	+
Нападение в расстановке 2-3	+	+
Нападение в расстановке 1-3-1	+	+
Нападение против смешанной защиты	+	
Нападение против прессинга		
Нападение против личного прессинга	+	+
Нападение против зонного прессинга	+	+

#### Тактика защиты

Приемы игры	12-16 лет	
	год обучения	
	1-й	2-й
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих ;		
Защита против заслонов	+	
Защита при численном превосходстве нападающих		
Двое против одного	+	
Трое против одного	+	+
Трое против двоих	+	+
Четверо против двоих	+	+
Четверо против троих	+	+
Пятеро против четверых	+	+
Защита при численном превосходстве защитников		
Групповой отбор	+	+
Защита против первой передачи при быстром прорыве	+	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки	+	+
Личная защита	+	
Плотная личная защита	+	+
Оттянутая личная защита	+	+
Личная защита с групповым отбором мяча	+	+
Личная защита с переключениями	+	+
Зонная защита		
Зонная защита в расстановке 1-2-2	+	+

Зонная защита в расстановке 1-3-1	+	+
Зонная защита в расстановке 3-2	+	+
Зонная защита в расстановке 2-1-2	+	+
Зонная защита в расстановке 2-2-1	+	+
Зонная защита в расстановке 2-3	+	+
Зонная защита в расстановке 2-3 с групповым отбором мяча		+
Комбинированная защита		
Подстраиваемая защита	+	+
Зонное начало	+	+
Личное начало	+	+
Смешанная защита «треугольник и двое»	+	+
Смешанная защита «квадрат и один»	+	+
Смешанная защита «ромб и один»	+	+
Смешанная защита «Т и один»	+	+
Защита прессингом		
Защита личным прессингом	+	+
Защита зонным прессингом		
Расстановка 1-2-1-1 на 3/4 или по всей площадке	+	+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке	+	+
Зонный прессинг 1-2-1-1 на половине площадки	+	+
Зонный прессинг в расстановке 2-2-1	+	+
Расстановка 1-3-1	+	+