

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 02.06.2023г.

Утверждена  
приказом № 476 от 02.06.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«БАСКЕТБОЛ 1»**

**Возраст обучающихся: 7 – 16 лет**

**Срок освоения: 2 года**

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

## **Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол 1» **физкультурно-спортивной направленности.**

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 7-16 лет. Принимаются все желающие по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **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.

**Уровень освоения программы** – общекультурный

**Объём и срок освоения программы** – Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа в каждом году, всего 288 часов. Весь учебный материал в программе рассчитан для групп начальной подготовки.

### **Отличительные особенности программы**

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

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

Давно тревогу государства, врачей, педагогов, родителей вызывает тот факт, что современные дети большую часть времени проводят сидя (в школе, за уроками, у телевизора, компьютера). 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 «держат удар», быстро мобилизоваться, лучше и безболезненнее впишется во взрослую жизнь, будет успешен и способен к самореализации.

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи.**

I Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол,

2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.
4. Обучить общим способам игры в баскетбол.

#### II Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.

#### III Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.
3. Сформировать нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость, взаимодействие в команде.
4. Воспитать адекватное восприятие побед и поражений.

#### Планируемые результаты

##### *Личностные:*

- обучающиеся узнают основы здорового образа жизни;
- обучающиеся укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между собой;
- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость и полное взаимодействие в команде;
- обучающиеся будут адекватно воспринимать победы и поражения.

##### *Метапредметные :*

- обучающиеся разовьют хорошую общефизическую подготовку;
- у обучающихся выработаются координационные способности, физическая выносливость, гибкость, ловкость для успешного владения навыками игры.

##### *Предметные:*

- обучающиеся освоят правила игры в баскетбол;
- у обучающихся сформируется общее представление о тактических действиях в защите и нападении;
- обучающие овладеют основами техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину;
- обучающиеся освоят общие способы игры в баскетбол.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы

#### **Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации:** государственный язык РФ - русский .

**Форма обучения** очная,

#### **Особенности реализации**

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

#### **Условия набора и формирования групп**

Программа предназначена для детей в возрасте 7-16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющих письменное заявлений от родителей. На второй год обучения зачисляются обучающиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй год обучения на свободные места после выполнения тестовых заданий, выполняемых обучающимися после первого года обучения. Группа может

формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной. На первом году обучения в группе первого года обучения 15 человек, второго года обучения – 12 человек.

### **Формы организации и проведения занятий**

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

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

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.

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.

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

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

Также предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения

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

Спортивный зал с раздевалками;

Баскетбольные корзины;

Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные

**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».

## **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Беседа</b>
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
<b>3</b>	<b>Общезначительная подготовка (ОФП)</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>Наблюдение</b>
3.1.	Общая подготовка	30	15	15	
3.2.	Специальная подготовка	14	7	7	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>Наблюдение</b>
4.1.	Имитационные упражнения	4	2	2	
4.2.	Ловля и передача мяча	6	3	3	
4.3.	Ведение мяча	8	4	6	
4.4.	Броски мяча	12	6	6	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>Наблюдение</b>
5.1.	Действия игрока в защите	12	6	6	
5.4.	Действия игрока в нападении	16	8	8	
<b>6.</b>	<b>Учебные игры</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>8.</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>Зачет</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>61</b>	<b>83</b>	

#### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Беседа</b>
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>3</b>	<b>Общезначительная подготовка (ОФП)</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>Наблюдение</b>
3.1.	Общая подготовка	20	1	19	
3.2.	Специальная подготовка	10	1	9	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>Наблюдение</b>
4.1.	Имитационные упражнения	6	1	5	
4.2.	Ловля и передача мяча	8	1	7	
4.3.	Ведение мяча	14	1	13	
4.4.	Броски мяча	16	1	15	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>Наблюдение</b>
5.1.	Действия игрока в защите	8	1	7	
5.4.	Действия игрока в нападении	12	2	10	
<b>6.</b>	<b>Учебные игры с судейством</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>Наблюдение</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>Зачет</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

## Календарный учебный график на 2023-2024 уч.год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
<b>2</b>	<b>1 сентября</b>	<b>25 мая</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>2 раза в неделю по 2 часа</b>

### Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

#### Второй год обучения.

##### Задачи

###### I Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол,
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.
4. Обучить общим способам игры в баскетбол.

###### II Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.

###### III Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.
3. Сформировать нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость, взаимодействие в команде.
4. Воспитать адекватное восприятие побед и поражений.

#### Содержание программы

##### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

###### Теория

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

Практика. Упражнения по общефизической подготовке.

Контроль. Беседа.

##### 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.  
Практика. Беседа по теоретическим темам.  
Контроль. Беседа.

### **3. Физическая подготовка (ОФП)**

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.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

### **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. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу,
  - 2.10. Передача в прыжке в любом направлении.
  - 2.11. Передача мяча одной рукой сверху
  - 2.12. Передача мяча одной рукой от головы
  - 2.13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
  - 2.14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
  - 2.15. Передача мяча одной рукой с места
  - 2.16. Передача мяча одной рукой в движении
  - 2.17. Передача мяча одной рукой в прыжке
  - 2.18. Передача мяча одной рукой (встречные)
  - 2.19. Передача мяча одной рукой (поступательные)
  - 2.20. Передача мяча одной рукой на одном уровне
  - 2.21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
  - 2.22. Ловля мяча после полуотскока.
  - 2.23. Ловля высоко летящего мяча.
  - 2.24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  - 2.25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.
3. Ведение мяча.
  - 3.1. На месте.
  - 3.2. В движении шагом.
  - 3.3. В движении бегом.
  - 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
  - 3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
  - 3.6. Ведение мяча со зрительным контролем
  - 3.7. Ведение мяча без зрительного контроля.
  - 3.8. Ведение мяча по дугам
  - 3.9. Ведение мяча по кругам
  - 3.10. Обводка соперника с изменением направления



#### 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. (12-17 лет)
- 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. (12-17 лет)
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. (12-17 лет)
- 4.8. В прыжке одной рукой с места.
- 4.9. Штрафной.
- 4.10. Двумя руками снизу в движении.
- 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.12. В прыжке со средней дистанции.
- 4.13. В прыжке с дальней дистанции. (12-17 лет)
- 4.14. Вырывание мяча.
- 4.15. Выбивание мяча.
- 4.16. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. (12-17 лет)
- 4.17. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки (12-17 лет)
- 4.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки. (12-17 лет)
- 4.19. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
- 4.20. Броски в корзину одной рукой (ближние)
- 4.21. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

Контроль. Педагогическое наблюдение.

#### 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
- 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 наведения на двух
- Система личной защиты
- Система зонной защиты
- Система смешанной защиты
- Система личного прессинга
- Игра в большинстве
- Игра в меньшинстве

Контроль. Педагогическое наблюдение.

#### **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).

Контроль. Педагогическое наблюдение.

#### **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. Итоговое занятие.**

Практика: контрольные испытания по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы.

Контроль. Зачет. См. Приложение.

## Планируемые результаты

### Личностные:

- обучающиеся узнают основы здорового образа жизни;
- обучающиеся укрепят дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между собой;
- у обучающихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость и полное взаимодействие в команде;
- обучающиеся будут адекватно воспринимать победы и поражения.

### Метапредметные :

- обучающиеся разовьют хорошую общефизическую подготовку;
- у обучающихся выработаются координационные способности, физическая выносливость, гибкость, ловкость для успешного владения навыками игры.

### Предметные:

- обучающиеся освоят правила игры в баскетбол;
- у обучающихся сформируется общее представление о тактических действиях в защите и нападении;
- обучающиеся овладеют основами техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину;
- обучающиеся освоят общие способы игры в баскетбол.

Сформируется коллектив, готовый играть на школьных турнирах, районных соревнованиях. Учащиеся успешно прошедшие тестирование зачисляются на обучение по программе «Баскетбол 2».

## 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. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
3.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра.	2		2		
4.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		2		
5.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Подвижная игра.	2		2		
6.	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Учебная игра.	2		2		
7.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от	2		2		

	грудь на месте в парах с шагом. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.					
8.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2		2		
9.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	2	1	1		
10.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	2		2		
11.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2		2		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2		2		
13.	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	2		2		
14.	ОФП. Техническая подготовка. Эстафета.	2		2		
15.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
16.	ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	2		2		
17.	ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Игра в мини-баскетбол.	2		2		
18.	ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижная игра.	2		2		
19.	ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка.	2		2		

	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.					
21.	ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2		
22.	ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2		2		
23.	ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2	1	1		
24.	ОФП. Эстафеты. Учебная игра	2		2		
25.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2		2		
26.	ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча с точек. Обыгрывь 1х1. Учебная игра.	2		2		
27.	ОФП. Техническая подготовка. Индивидуальные действия в нападении Броски мяча в движении. Учебная игра.	2		2		
28.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	2		2		
29.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча с точек.	2	1	1		
30.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.	2		2		
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления.	2	1	1		
32.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Игра 4х4.	2		2		

33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2 x 2.	2		2		
34.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2		2		
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2		2		
36.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра	2		2		
37.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
38.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 x 2.	2		2		
39.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра. Игра 3 x 3.	2		2		
40.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2		
41.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Противодействие получения мяча.	2	1	1		
42.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Игра 4x4.	2		2		
43.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2	1	1		
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2	1	1		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый	2		2		

	прорыв. Игра 2х1,3х2.					
46.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
47.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2	1	1		
48.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в нападении.	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей.	2		2		
50.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
51.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2х2.	2	1	1		
52.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча в движении.	2		2		
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
54.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте.	2	1	1		
55.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постанова спины.	2		2		
56.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
57.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом.	2		2		
58.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в защите.	2		2		
59.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
60.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2		2		

61.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Игра 2х1, 3х2.	2		2		
62.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с ведением.	2		2		
63.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия при нападении.	2		2		
64.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
65.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрышь.	2		2		
66.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
67.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
68.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на позиции. Передача в тройках.	2		2		
69.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2х1, 3х2 .	2		2		
70.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4х4	2		2		
71.	ОФП. Учебная игра	2		2		
72.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
Итого:		144	15	129		

## **Методические и оценочные материалы**

### **Методические материалы:**

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.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся приведены тесты по баскетболу, которые помогают оценить уровень подготовленности занимающихся по окончании каждого года обучения.

Во избежание травм обучающиеся 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 месяцев.

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 обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся 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 за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

#### Литература

##### Для педагога

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
4. 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).
5. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
6. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018г. 87с.
7. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Серия. «Мастера спорта». Эксмо, 2015г
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва. Просвещение. 1987 г.
9. 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.
10. Основы игры в баскетбол под редакцией Яхонтова Е.Р. 2001г.
11. Портнова Ю.М. Программа обучения игры в баскетбол под редакцией академика 2005 г.
12. 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.
13. Усольцева Оксана М. Баскетбол. Серия «Спортивная энциклопедия» Эксмо, 2013г
14. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000
15. 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.

#### **Оценочные материалы:**

**Контроль знаний** проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года – в основном педагогическое наблюдение)

• промежуточная аттестация (по изучаемым темам, разделам); Открытые занятия - декабрь, май

**Формы оценки качества знаний:**

Зачет.

На каждом занятии - двухсторонние игры.

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

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных (районных) соревнованиях.

Задания для обучающихся. (см. приложение)

Контрольные нормативы выполнены полностью – зачет

Контрольные нормативы выполнены с пометками - зачет

Контрольные нормативы не выполнены – не зачет

Приложение

Промежуточная аттестация по итогам обучения

ЗАДАНИЯ	Возраст детей 7-11						Возраст детей 12-16					
	1 год обучения			2 год обучения			1 год обучения			2 год обучения		
	+	++	+++	+	++	+++	+	++	+++	+	++	+++
1. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. (от лицевой волейбольной площадки до противоположной и обратно (сек)).	24,0	20,0	17,0	16,8	15,8	14,8	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.	-	-	-	18,0	17,0	16,0	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 два броска с точки.	-	-	-	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4. Штрафной бросок, по 6 бросков.	-	-	-	-	-	-	1	2	3	1	2	3
5. Челночное передвижение приставным шагом 4x9 м, остановка прыжком от лицевой волейбольной площадки до центральной.	26,0	22,6	20,0	20,0	18,6	18,0	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	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)	8	10	12	12	16	18	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)	10	12	14	14	18	20	35	39	43	36	40	44

### Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
7						
8	5,0 – 4,9	5,4- 5,6	6,0 -6,2	5,7 – 5,4	5,8-6,0	6,2 – 6,4
9	4,7- 4,8	5,0 – 4,9	5,4- 5,6	5,3 – 5,0	5,7 – 5,4	5,8- 6,0
10	4,1	4,2-4,3	4,4- 4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4- 4,6
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
Высота подскока (см)						
7	24	19-23	15-18	22	17-21	14-16
8	28	20-25	19-23	26	19-23	18-21
9	30	26-30	20-25	29	25-28	29-24
10	33	27-33	22-26	33	27-32	21-26
11	38	33-37	28-32	36	31-35	26-30
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 30 м (сек.)						
7	6,0	6,6	7,1	6,3	6,9	7,4
8	5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
9	5,4	6,0	6,6	5,5	6,2	6,8
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3
11	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
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 обучающихся не 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.)						
7	14,4- 14,8	14,9- 15,4	15,6- 15,9	15,4- 15,8	15,9- 16,2	16,4- 16,6
8	12,7-12,9	13,1- 13,4	13,6- 13,9	13,4 – 13,6	13,8- 14,0	14,2- 14,4
9	12,0	12,1-12,6	12,7-12,9	12,1-12,6	12,7-12,9	13,1- 13,4
10	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
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)						
7	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-
11	5	4	3	4	3	2
12	5	3-4	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)						
7	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-
11	3	2	1	3	2	1
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)						
7	-	-	-	-	-	-
8	1	-	-	1	-	-
9	1	-	-	1	-	-
10	2	-	-	2	-	-
11	7	5	3	5	4	3
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. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения сек., а также дается экспертная оценка техники выполнения движения.

#### Техника нападения

Приемы игры	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	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 крючком		+	+	+
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	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
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	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	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	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях				
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			+	+