

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 2»**

**Срок реализации: 2 года**

**Возраст обучающихся: 10 – 16 лет**

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

## **1. Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол 2» **физкультурно-спортивной направленности.**

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 10-16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В первую очередь зачисляются обучающиеся прошедшие программу «Баскетбол 1»

### **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 – базовый.**

### **Объем и срок освоения**

Весь учебный материал в программе рассчитан для групп базовой подготовки и составляет два года обучения. Программа рассчитана на 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.

### **Отличительные особенности программы**

Занятия строятся так, что обучающиеся 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, 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.

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

### **Задачи.**

#### **I Обучающие**

1. Закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
2. Совершенствовать тактические действия в защите и нападении.
3. Совершенствовать технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину.

4. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### **II Развивающие**

1. Развивать способность в определении своих действий во время игры;
2. Продолжить развивать хорошую общефизическую подготовку.
3. Продолжить развивать координацию, быстроту движений, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.

#### **III Воспитательные**

1. Продолжить приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Воспитать адекватное восприятие побед и поражений.
3. Сформировать систему ценностных отношений, обучающихся к себе, товарищам по команде и соперникам.

#### **Планируемые результаты**

##### ***Личностные***

- обучающиеся сформируют потребность к здоровому образу жизни и физической активности.
- обучающиеся адекватно воспримут победы и поражения;
- обучающиеся сформируют систему ценностных отношений, обучающихся к себе, товарищам по команде и соперникам.

##### ***Метапредметные***

- обучающиеся научиться определять свои действия во время игры
- у обучающихся продолжит формироваться хорошая общефизическая подготовка;
- у обучающихся выработаются координационные способности, физическая выносливость, гибкость, ловкость для успешного владения навыками игры.

##### ***Предметные***

- закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
- усовершенствуют тактические действия в защите и нападении.
- усовершенствуют технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину.
- обучающиеся освоят навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### **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 10-16 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 обучающимися после прохождения программы «Баскетбол 1».

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

#### **Формы организации и 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 отрабатываемого 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 обучающимися 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.

**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
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Входной контроль
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	Беседа
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка (ОФП)</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>Техническая подготовка</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>Тактическая 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>Учебные игры</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	Игра. Наблюдение .
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Наблюдение
<b>8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Зачет
	<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>	2	1	1	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>	

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный 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	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	1 сентября	25 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

### Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

#### Первый год обучения

##### Задачи.

##### I Обучающие

5. Закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
6. Совершенствовать тактические действия в защите и нападении.
7. Совершенствовать технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину.
8. Привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

##### II Развивающие

4. Развивать способность в определении своих действий во время игры;
5. Продолжить развивать хорошую общефизическую подготовку.
6. Продолжить развивать координацию, быстроту движений, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.

##### III Воспитательные

4. Продолжить приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и физической активности.
5. Воспитать адекватное восприятие побед и поражений.
6. Сформировать систему ценностных отношений, обучающихся к себе, товарищам по команде и соперникам.

#### Планируемые результаты

##### Личностные

- обучающиеся сформируют потребность к здоровому образу жизни и физической активности.
- обучающиеся адекватно воспримут победы и поражения;
- обучающиеся сформируют систему ценностных отношений, обучающихся к себе, товарищам по команде и соперникам.

##### Метапредметные

- обучающиеся научатся определять свои действия во время игры
- у обучающихся продолжит формироваться хорошая общефизическая подготовка;
- у обучающихся выработаются координационные способности, физическая выносливость, гибкость, ловкость для успешного владения навыками игры.

##### Предметные

- закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
- усовершенствуют тактические действия в защите и нападении.
- усовершенствуют технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину.
- обучающиеся освоят навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	2	1	1		
3.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		2		
4.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
5.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
6.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
7.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2		2		
8.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра.	2		2		
9.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Противодействие получения мяча. Подвижная игра.	2	1	1		
10.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Противодействие получения	2		2		

	мяча. Подвижная игра.					
11.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
13.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2		2		
14.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Подвижная игра.	2	1	1		
15.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Учебная игра.	2		2		
16.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2.	2		2		
17.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2		2		
18.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей. Подвижная игра.	2	1	1		
19.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей. Подвижная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
21.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
22.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
23.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2x2.	2		2		
24.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча в движении. Подвижная игра.	2	1	1		
25.	ОФП. Техническая подготовка	2		2		

	Тактическая подготовка. Передача мяча в движении. Подвижная игра.					
26.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
27.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
28.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины. Подвижная игра.	2	1	1		
29.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины. Подвижная игра.	2		2		
30.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Подвижная игра.	2		2		
32.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра.	2		2		
34.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Подвижная игра.	2		2		
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Игра 2х1, 3х2. Подвижная игра.	2		2		
36.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты с ведением. Подвижная игра.	2		2		
37.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
38.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
39.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрышь.	2		2		

	Подвижная игра.					
40.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
41.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
42.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на позиции. Передача в тройках. Подвижная игра.	2	1	1		
43.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование выход на позиции. Передача в тройках. Подвижная игра.	2		2		
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2 .	2		2		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4x4	2		2		
46.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Тактика нападения.	2		2		
47.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра	2		2		
48.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение. Учебная игра	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 3 x 3.	2		2		
50.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
51.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра 3 x 3.	2	1	1		
52.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка Сочетание приемов передвижений и остановок.	2	1	1		
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2		2		

	Сочетание приемов передвижений и остановок. Подвижная игра.					
54.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	2		2		
55.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	2		2		
56.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Совершенствование сочетаний приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	2		2		
57.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Подвижная игра.	2	1	1		
58.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Подвижная игра.	2		2		
59.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 2 х2.	2	1	1		
60.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Подвижная игра.	2		2		
61.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	2		2		
62.	ОФП. Техническая подготовка.	2		2		

	Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 3 х 3.					
63.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Игра 4х4.	2		2		
64.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра 4х4.	2		2		
65.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
66.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	2		2		
67.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра (3 х2, 4 х 3).	2		2		
68.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
69.	ОФП. Учебная игра	2		2		
70.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
71.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	2	1	1		
72.	ОФП. Техническая подготовка.	2		2		

	Тактическая подготовка. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.					
<b>73.</b>	Учебная игра.	2		2		
<b>74.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
<b>75.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
<b>76.</b>	ОФП. Учебная игра	2		2		
<b>77.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2	1	1		
<b>78.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2		2		
<b>79.</b>	ОФП. Учебная игра	2		2		
<b>80.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	2		2		
<b>81.</b>	ОФП. Учебная игра	2		2		
<b>82.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
<b>83.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2	1	1		
<b>84.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая Совершенствование	2		2		

	комбинаций из передвижений и остановок игрока.					
85.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока.	2		2		
86.	ОФП. Товарищеская игра.	2		2		
87.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Совершенствование комбинации: верхняя передача мяча в тройках.	2		2		
88.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
89.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: верхняя передача мяча в тройках.	2		2		
90.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках.	2		2		
91.	ОФП. Учебная игра.	2		2		
92.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
93.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
94.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
95.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
96.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра	2		2		
97.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	2		2		
98.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2		2		
99.	ОФП. Техническая подготовка.	2		2		

	Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.					
<b>100.</b>	ОФП. Учебная игра	2		2		
<b>101.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2		2		
<b>102.</b>	ОФП. Учебная игра	2		2		
<b>103.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
<b>104.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
<b>105.</b>	Учебная игра	2		2		
<b>106.</b>	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	2		2		
<b>107.</b>	Учебная игра	2		2		
<b>108.</b>	Контрольное занятие. ОФП.	2		2		

## **Содержание образовательной программы.**

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

Теория

Организационная часть - формирование групп, знакомство с программой, требования по соблюдению техники безопасности при игре в баскетбол и на соревнованиях, режим занятий, форма одежды.

Практика. Техника безопасности. Упражнения по общефизической подготовке.

Контроль. Беседа.

### **2. Теоретическая подготовка**

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее в зависимости от года обучения. И он составляет 2-4 % от всего занятия.

Теория.

Изучение правил игры в баскетбол.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.  
Физическая подготовка баскетболиста.  
Техническая подготовка баскетболиста.  
Тактическая подготовка баскетболиста.  
Психологическая подготовка баскетболиста.  
Соревновательная деятельность баскетболиста.  
Организация и проведение соревнований по баскетболу.  
Правила судейства соревнований по баскетболу.  
Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом  
Контроль. Беседа.

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

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Показ упражнений

Практика.

#### **3.1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости, 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, 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 скоростно-силовых качеств баскетболиста, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Контроль. Наблюдение.

### **4. Техническая подготовка.**

Теория.

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. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. 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. Передача одной рукой от плеча.
  - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
  - 2.6. То же после ведения мяча.
  - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
  - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
  - 2.10. То же в движении.
  - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
  - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
  - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
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.
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 с средней дистанции.
  - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
  - 4.15. Вырывание мяча.
  - 4.16. Выбивание мяча.
- Контроль. Наблюдение.
- 5. Тактическая подготовка.**
  - Теория.

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.

Контроль. Наблюдение.

#### **6. Учебные игры.**

Практика. Игра в защите, опека игрока, учебная игра. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района по баскетболу).

Контроль. Игра. 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».

Контроль. Наблюдение.

#### **8. Контрольное занятие.**

Практика. Зачет.

см Приложение

### **Методические и оценочные материалы**

#### **Методические материалы:**

#### **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 совершенствование изучение элементов техники баскетбола

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 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 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 обучающихся; - тематические диспуты и беседы.

На протяжении подготовки обучающихся 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 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 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.

Нормативы для обучающихся. (см.приложение)

### **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.

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**

**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 контроля**

- наблюдение за выполнением заданий на занятии;
- рейтинг участия обучающихся в мероприятиях объединения, ОДОД, школы;
- участие в соревнованиях.

### **Формы оценки качества знаний:**

На каждом занятии - двухсторонние игры.

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

В течение учебного года обучающиеся 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

Приложение

№ п.п.	Нормативы для обучающихся	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 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.)						
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. Обучающийся 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 подстраиваемой 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	+	+