

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
БАСКЕТБОЛ 2

Возраст обучающихся: 14 - 15 лет
2 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Гуськов Тимофей Степанович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

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 обучающихся 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 обучающимися.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- обучающиеся сформируют систему ценностных отношений, обучающихся к себе, товарищам по команде и соперникам.

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

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

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- 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.

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

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

- обучающиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

- обучающиеся освоят 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 мяча на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
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 мяча разными способами в движении. Учебная игра.	2	1	1		

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. Совершенствование ведения мяча и бросков мяча двумя руками.	2	1	1		
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	2	1	1		

	подготовка. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Подвижная игра.					
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	2	1	1		

	подготовка. Действия игрока в нападении. Подвижная игра.					
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 подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.	2	1	1		
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	2	1	1		

	подготовка. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.					
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 защите «заслон». Эстафета.	2	1	1		
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 различными способами на месте.	2	1	1		
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 подготовка. Тактическая	2	1	1		

	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 подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	2	1	1		
106.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Совершенствование броска	2	1	1		

	мячом одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.					
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 полуотскока.
- 2.26. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.27. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.28. Ловля катящегося мяча в движении.
- 2.29. Ловля 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