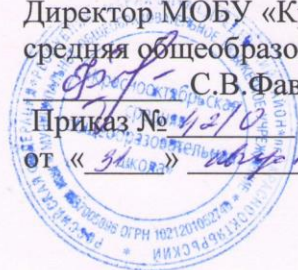


Отдел образования и по делам молодежи Медведевского муниципального района  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МОБУ «Краснооктябрьская средняя  
общеобразовательная школа»  
Протокол № 8  
От «21» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ «Краснооктябрьская  
средняя общеобразовательная школа»  
С.В. Фавстова  
Приказ № 4/210  
От «31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

ID 4924

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Уровень программы:** базовый

**Срок освоения программы:** 2 года

**Объем часов:** 144 часа в год

**Разработчик программы:** Челятникова А.Е., учитель  
физической культуры МОБУ «Краснооктябрьская средняя  
общеобразовательная школа»

п. Краснооктябрьский  
2022 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 – 25 человек. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Отличительные особенности программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Баскетбол» в школе,

а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

Условия набора. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

В группе 15-20 человек.

### **Объем и сроки освоения программы**

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа первый год обучения и три часа во второй год обучения

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года. Начало учебного года – 10 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года–36недель.

Подбор заданий отражает реальную физическую и умственную подготовку детей. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

**Форма обучения** - очная.

**Уровень программы** – базовый.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

-теоретические занятия;

-тренировочные занятия;

-участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях;

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 144 часа в год, с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительностью занятия 2 часа (академический час - 40 минут), между занятиями 10 минут перерыв.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель:**

создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни

### **Задачи:**

#### **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. Обучать правилам судейства баскетбольных матчей.

### **Развивающие:**

1. Развить хорошую общефизическую подготовку;
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

### **Воспитательные:**

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

### **1.3. Объём программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 468 часа.

### **1.4. Содержание программы**

#### **Содержание программы 1 года обучения**

##### **1-2. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория** 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

**Формы контроля:** опрос

##### **3. Теоретическая подготовка**

**Теория:** История возникновения и развития баскетбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь

**Практика:** Упражнения по общефизической подготовке

**Формы контроля:** тестирование

##### **4. Общие физические упражнения**

**Практика:** 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).

**Форма контроля:** сдача нормативов.

## **5. Специальные физическая подготовка.**

**Практика:** упражнения для развития навыков быстроты движений баскетболиста, упражнения, направленные на развитие прыгучести, упражнения с отягощениями, упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

**Форма контроля:** сдача нормативных требований.

## **6. 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. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.
  2. Техника ведения мяча.
  3. Техника ловли и передачи мяча.
  4. Техника бросков мяча.
  5. Освоение индивидуальных защитных действий.
  6. Закрепление техники и развитие координационных способностей

**Формы контроля:** наблюдение, 2 теста, контрольные упражнения

## **7. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игр. Тактика отдельных игроков (нападающих и защитников). Правильность обороны своего кольца 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:** Действия при нападении и защите. Отработка тактики отдельных игроков (нападающих и защитников). Правильность обороны своего кольца 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.

**Форма контроля:** тренинг, контрольная игра.

## **8. Правила игры в баскетболе.**

**Теория:** Правила судейство в баскетболе. научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам

**Практика.** Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и

специализированные соревнования, первенство школы, первенства района по баскетболу).

**Формы контроля:** тест

9. **Соревнования:** первенство школы, первенство района и республики, Локобаскет

10. Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

## Содержание 2 года обучения

### 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.

**Практика.** Опрос. 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.

**Практика:** Упражнения по общефизической подготовке.

### 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. 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).

**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. 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 покольцу,
- 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.
  - 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 двух шагов.
  - 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.



- 4.14. Вырывание мяча.
- 4.15. Выбивание мяча.
- 4.16. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.
- 4.17. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.
- 4.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки.
- 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

## **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

## **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. Итоговое занятие.**

**Тестирование:** контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы.

## **1.5 Планируемые результаты**

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

**Личностные :**

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни;
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Предметные:**

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

**Метапредметные :**

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

### **Планируемые результаты 2 года обучения**

***Предметные:***

- учащиеся закрепят правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведениемяча, бросок мяча в корзину,
- учащиеся продолжают развивать координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

***Метапредметные :***

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как дисциплинированность, настойчивость.

***Личностные:***

- учащиеся закрепят основы здорового образа жизни,
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

## **Раздел2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

#### **1 год обучения**

№	Название раздела, Темы				
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1-2	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	1	опрос
3.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
3.1.	История возникновения Развития баскетбола	2	2		
3.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		
3.3	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	2	1	1	Тестирование
4.	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	Сдача нормативных требований.
4.1.	Парные и групповые упражнения;	8	1	7	
4.5.	Легкоатлетические упражнения;	8	0,5	6,5	тест
4.6.	Акробатические упражнения;	7	0,5	6,5	
4.7.	Спортивные и подвижные игры.	7		7	
5.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Сдача нормативных требований.
5.1.	Упражнения для развития навыков быстроты	6	1	5	
5.2.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6		6	
5.3.	Упражнения с отягощениями	3		3	Тестирование
5.4.	Упражнения,	6	1	5	

	направленные на развитие специальной ловкости.				
5.5.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	9		9	
6.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	Контрольные упражнения
6.1.	Техника передвижений, остановок, поворотов	4	1	3	наблюдение
6.2.	Техника ведения мяча.	5	1	4	
6.3.	Техника ловли и передачи мяча.	7	1	6	тест
6.4.	Техника бросков мяча.	8	1	7	
6.5.	Освоение индивидуальных защитных действий.	4		4	
6.6.	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	2		2	тест
7.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	Тренинговая контрольная игра
7.1.	Тактика нападения	12	2	10	
7.2.	Тактика защиты	16	2	14	
8.	<b>Правила игры в баскетболе</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Тест
9.	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>		<b>10</b>	
10	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	<b>2</b>			Сдача контрольных нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>140</b>	

### Учебный план второго года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Тестирование</b>
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</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 без	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. (Соревнования)</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>Тестирование</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	



Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	Лекция Практическое занятие	2	Вводное занятие. Правила ТБ при игре в баскетбол. ОФП.	Спортзал школы	Тестирование
сентябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	Теория практическое занятие	2	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	Спортзал школы	
сентябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра.	Спортзал школы	
сентябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	Спортзал школы	
сентябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Подвижная игра.	Спортзал школы	



сентябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Учебная игра.	Спортзал школы	
сентябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на местев парах с шагом. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	Спортзал школы	
сентябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	Спортзал школы	
Октябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятие	2	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	Спортзал школы	
Октябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	Спортзал школы	
Октябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Спортзал школы	

Октябрь	15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	Спортзал школы
Октябрь	15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	Спортзал школы
Октябрь	15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятие	2	ОФП. Техническая подготовка. Эстафета.	Спортзал школы
Октябрь	15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	Спортзал школы
Октябрь	15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	Спортзал школы
ноябрь	15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Игра в мини-баскетбол.	Спортзал школы

ноябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижная игра.	Спортзал школы	наблюдение
ноябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра. Учебная игра.	Спортзал школы	
ноябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	Спортзал школы	
ноябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра. Учебная игра.	Спортзал школы	
ноябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	Спортзал школы	

ноябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Спортзал школы	
ноябрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Эстафеты. Учебная игра	Спортзал школы	
Декабрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Спортзал школы	
Декабрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча с точек. Обыгрывь 1х1. Учебная игра.	Спортзал школы	
Декабрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Индивидуальные действия в нападении Броски мяча в движении. Учебная игра.	Спортзал школы	
Декабрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	Спортзал школы	

Декабрь		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча с точек.	Спортзал школы	
Декабрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.	Спортзал школы	
Декабрь		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плечана на месте. Ведение мяча с изменением направления.	Спортзал школы	
Декабрь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Игра 4x4.	Спортзал школы	
январь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2 x 2.	Спортзал школы	

январь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	Спортзал школы	
январь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Спортзал школы	
январь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра	Спортзал школы	
январь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Контрольная игра.	Спортзал школы	
январь		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плечав парах на месте и в движении. Игра 2 x2.	Спортзал школы	

февраль		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра. Игра 3 х 3.	Спортзал школы	
февраль		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра. Учебная игра.	Спортзал школы	
февраль		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Противодействие получения мяча.	Спортзал школы	
февраль		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Игра 4х4.	Спортзал школы	
февраль		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	Спортзал школы	

февраль		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	Спортзал школы	
февраль		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2х1,3х2.	Спортзал школы	
Март		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Контрольное занятие	Спортзал школы	
Март		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Спортзал школы	
Март		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в нападении.	Спортзал школы	
Март		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей.	Спортзал школы	



Март		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	Спортзал школы	
Март		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2х2.	Спортзал школы	
Март		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча в движении.	Спортзал школы	
Март		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	Спортзал школы	
Апрель		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте.	Спортзал школы	
Апрель		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины.	Спортзал школы	

Апрель		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	Спортзал школы	
Апрель		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом.	Спортзал школы	
Апрель		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в защите.	Спортзал школы	
Апрель		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	Спортзал школы	
Апрель		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	Спортзал школы	
Апрель		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Игра 2х1, 3х2.	Спортзал школы	
май		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с ведением.	Спортзал школы	

май		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия при нападении.	Спортзал школы	
май		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	Спортзал школы	
май		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрыш.	Спортзал школы	
май		15.00-15.40 16.50-17.30	Теоретическое и практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	Спортзал школы	
май		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Контрольная игра.	Спортзал школы	
май		15.00-15.40 16.50-17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на позиции. Передача в тройках.	Спортзал школы	

май		15.00- 15.40 16.50- 17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2 .	Спортзал школы	соревнования
май		15.00- 15.40 16.50- 17.30	практическое занятия	2	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4x4	Спортзал школы	соревнования
май		15.00- 15.40 16.50- 17.30	практическое занятия	2	ОФП. Учебная игра	Спортзал школы	соревнования
май		15.00- 15.40 16.50- 17.30	практическое занятия	2	ОФП. Контрольное занятие	Спортзал школы	Тестирование

## 2.4. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт.
4. Кегли- 10 штук.
5. конусы – 10 штук.
6. Мячи набивные -10 штук.
7. Скакалка – 20 штук.

### *Кадровое обеспечение*

Программу реализует Челябинникова Анна Евгеньевна, учитель физической культуры первой категории МОБУ «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа», владеющий знаниями по профилю объединения.

### **Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

Формы текущего контроля проводятся в форме сдачи нормативов, эстафеты с элементами баскетбола, промежуточная аттестация:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школы, района, республики.

## 2.6. Оценочные материалы

Тесты для учащихся.

### Контрольные тесты по итогам обучения

ЗАДАНИЯ	Возраст детей 7-11						Возраст детей 12-16					
	1 год обучения			2 год обучения			1 год обучения			2 год обучения		
	Уд	Хор	Отл	Уд.	Хор	Отл	Уд.	Хор	Отл	Уд.	Хор	Отл
1. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. (от лицевой волейбольной площадки до противоположной и обратно)	24,0	20,0	17,0	16,8	15,8	14,8	11,0	10,0	9,0	10,8	9,8	8,8

(сек)).													
2. Ведение мяча с переводами, 3 препятствия установлены на линии м центральной линии 36м, отлицевой волейбольной площадки туда и обратно.	-	-	-	18,0	17,0	16,0	12,5	11,5	10,5	12,0	11,0	10,0	9,0
	-	-	-	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3
3. Бросок в кольцо с трех точек, по центру и под углом 45°, по два броска с точки.													
4. Штрафной бросок, по ббросков.	-	-	-	-	-	-	1	2	3	1	2	3	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	11,0
6. Челночный бег с остановкой прыжком, 4x10 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	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	30	30
8. Передача мяча двумя руками о груди в паре, расстояние три метра, за 30сек.	10	12	14	14	18	20	35	39	43	36	40	40	40

## Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчик и			девочк и		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
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)						
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 60 м (сек.)						
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 учащихся не должен выходить за пределы квадрата 50X50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст т, лет	Уровень подготовленности					
	мальчик и			девочк и		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
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)						
11	5	4	3	4	3	2
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)						
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)						
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

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





## Техника нападения

Приемы игры	7-11 лет		12-16 лет	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
<b>Броски по кольцу</b>				
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			+	+
<b>Передачи мяча</b>				
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	+	+	+	
<b>Ведение мяча</b>				
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)			+	+
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	11-13 лет		14-17 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	11-13 лет		14-17 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	11-13 лет		14-17 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			+	+

## 2.7. Методические материалы

*Методы обучения.*

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

## **Список литературы**

### **Литература для педагогов**

1. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Внеурочная деятельность учащихся: Баскетбол (ФГОС)», авторы В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Просвещение, 2013г.
4. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
5. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» , 2007
6. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003
7. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
8. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
9. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997, 10.»
- 11.«Физическая культура »Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008

### **Литература для детей и родителей**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996