Структурное подразделение ГБОУ СОШ с. Хворостянка Муниципального района Хворостянка Самарской области, реализующее программы дополнительного образования детей.

Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШ с. Хворостянка О.А.Савенкова

« » августа 2020 г

Программа принята на основании решения методического совета

Протокол № « » августа 2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рекордсмен»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 12 - 15 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Трифонов С.Ф.

Хворостянка 2020 г.

**Аннотация к программе**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена с учетом современных требований к образовательным программам.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 13 до 15 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек.

**Срок реализации программы** – 1 год.

Программа состоит из основных модулей: «Теоретическая подготовка. ОФП», «Техническая, тактическая и игровая подготовка», «Соревнования».

**Цель**: формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, приобщения к занятиям спортом, посредством игры в баскетбол.

**Ожидаемые результаты:**

* развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* рост личностного развития ребенка;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* умение ребенком оценивать свои достижения;

**Пояснительная записка**

Представленная программа по баскетболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Игра в баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

**Новизна** данной программы является модульное построение её содержания. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, технической подготовки, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, идет процесс укреплением здоровья и привитие навыков здорового образа жизни и воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

**Педагогическая целесообразность -** использования модульного подхода в данной программе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

**Цель**: формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, приобщения к занятиям спортом, посредством игры в баскетбол.

**Задачи:**

*Обучающие (предметные)*

* обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
* обучить организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* привить навыки здорового образа жизни;
* подготовить к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
* привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

*Развивающие (метапредметные):*

* развивать быстроту, ловкость, гибкость;
* прыгучесть, координацию;
* самостоятельность, инициативу, волю к победе;
* целеустремлённость и взаимовыручку;
* развитие мотивации личности к познанию;
* формирование стойкого интереса к занятиям.

*Воспитывающие (личностные):*

* воспитать специальные способностей (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками игры.
* выработать у детей устойчивое отношение против вредных привычек.
* воспитать чувства товарищества, смелости, общительности;
* воспитать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* укоренить дух толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
* воспитать умственные и волевые усилия, концентрации внимания, логичности.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 13 до 15 лет.

**Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год, на 126часов.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**. Занятия проводятся в группах, численностью – 15 человек.

**Формы и методы:**

* методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
* способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
* формы организации занятий: групповой, полным составом.

Данные формы организации учебно-воспитательного процесса подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей.

**Режим занятий:**

1 год обучения – 2 раза в неделю:

* 1 раз в неделю 2ч (с 10 минутным перерывом);
* 1 раз - 1,5ч (с 10 минутным перерывом).

**Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

*Знать*

* Основы здорового образа жизни
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, селе, стране
* Правила игры в баскетбол
* Тактические приемы в баскетболе

*Уметь*

* Владеть основными техническими приемами баскетболиста
* Проводить судейство матча
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
* Иметь навыки здорового образа жизни
* Уметь работать и жить в коллективе

**Способы проверки реализации образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников.

Три раза в год проводится диагностика: начальная, промежуточная, итоговая.

**Текущий контроль** уровня усвоения материала осуществляется по результатам наблюдения за учащимися, опроса учащихся по теоретическим знаниям, выполнения учащимися практических заданий на итоговых занятиях в каждом модуле, участия в соревнованиях и турнирах разного уровня.

**Итоговый контроль** реализуется в форме контрольных испытаний, технико-тактической подготовленности (определение уровня технико-тактической подготовленности на данном этапе), двигательная подготовленность (контрольные упражнения, задания).

**Форма подведения итогов**: участие в районных и областных соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

**Учебный план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Наименование модуля | Количество часов | |
| 1 год  обучения | № 1. Теоретическая подготовка. ОФП | 38 ч | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 51 ч |
| № 3. Соревнования | 37 ч |

**Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП - 38 часов.**

***Цель:*** укрепление навыков ОФП учащегося через базовую теоретическую подготовку.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом;
* закрепление у занимающихся первоначальных знаний терминологии;
* закрепление знаний по основам построения игры в мини-баскетбол.

*Развивающие:*

* развитие специальных физических качеств;
* продолжение развития координационных и скоростно-силовых способностей воспитанников;
* продолжение развития практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

*Воспитательные:*

* воспитание самоконтроля во время занятий;
* воспитание трудолюбия.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* причины травматизма и правила их предупреждения;
* правила техники безопасности при игре в баскетбол;
* терминологию баскетбола;
* основы правил игры в баскетбол;

*Обучающийся должен уметь:*

* выполнять основные технические элементы игры в баскетбол (ведение по прямой: правой, левой рукой; передача двумя руками от груди, бросок одной рукой с места).
* выполнять индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Учебно-тематический план модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |  | 1 | |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | 1 |  | | 1 |
| 3 | Состояние и развитие баскетбола в России | 1 |  | | 1 |
| 4 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 |  | | 1 |
| 5 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 |  | | 1 |
| 6 | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 2 |  | | 2 |
| ОФП | | | | | |
| 7 | Выносливость | 1 | 5 | | 6 |
| 8 | Силовые способности | 1 | 5 | | 6 |
| 9 | Быстрота | 1 | 4 | | 5 |
| 10 | Гибкость | 1 | 5 | | 6 |
| 11 | Ловкость | 1 | 5 | | 6 |
| 12 | Итоговое занятие | 2 |  | | 2 |
|  | Всего часов | **14** | **24** | | **38** |

***Содержание модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП.***

* 1. **Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

* 1. **Тема. Физическая культура и спорт в России.**

*Теория.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

* 1. Тема. Состояние и развитие баскетбола в России

Теория.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

* 1. **Тема. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

*Теория.*

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

* 1. **Тема. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

*Теория.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

* 1. Тема. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

*Теория.*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

* 1. **Тема. Выносливость.**

*Теория*. Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

*Практика.*

* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.
* Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
* Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
* Плавание с учетом и без учета времени.
* Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.
* Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).
* Марш-бросок.
* Туристические походы.
  1. **Тема. Силовые способности.**

*Теория.* Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная.

*Практика.*

* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
* Преодоление веса и сопротивления партнера.
* Переноска и перекладывание груза.
* Лазанье по канату, шесту, лестнице.
* Перетягивание каната.
* Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
* Упражнения с набивными мячами.
* Упражнения на тренажере типа «геркулес».
* Борьба.
* Гребля.
  1. **Тема. Быстрота.**

*Теория.* Общая характеристика быстроты.

Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия баскетболистов.

*Практика.*

* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.
* Бег по наклонной плоскости вниз.
* Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).
* Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
* Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
  1. **Тема. Гибкость**

*Теория.* Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность.

*Практика.*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
* Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
* Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
  1. Тема. Ловкость

*Теория.* Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

*Практика.*

* Разнонаправленные движения рук и ног.
* Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.
* Перевороты вперед, в стороны, назад.
* Стойки на голове, руках и лопатках.
* Прыжки опорные через козла, коня.
* Прыжки с подкидного мостика.
* Прыжки на батуте.
* Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.
* Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.
* Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.
* Метание после кувырков, поворотов.
  1. **Тема. Итоговое занятие**

Проведение контрольной работы по правилам игры баскетбола.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** решает задачу повышения общей работоспособности. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка – 53 часа.

***Цель:*** закрепление знаний основ техники двигательных действий, совершенствование приемов игры в условиях, близких к соревновательным.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* закрепление знаний основных тактических и технических знаний;
* формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

*Развивающие:*

* развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
* развитие навыков технической и тактической подготовки.

*Воспитательные:*

* воспитание настойчивости;
* воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* различные способы перемещения баскетболиста;
* правила приема, отбора и ведения мяча.

*Обучающийся должен уметь:*

* определять основные технические элементы игры;
* составлять комплекс физических упражнений;
* выполнять обманные движения в игре;
* быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника).

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* комплексного выполнения технических приемов.

*Учебно-тематический план модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | практика | | всего |
| Техническая и тактическая подготовка | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 |  | 1 | |
| 1 | Перемещения баскетболиста; |  | 4 | | 4 |
| 2 | Техника владения мячом: ведение мяча |  | 5 | | 5 |
| 3 | Ловля мяча |  | 5 | | 5 |
| 4 | Передачи мяча |  | 5 | | 5 |
| 5 | Броски в корзину |  | 4 | | 4 |
| 6 | Техника овладения мячом |  | 4 | | 4 |
| 7 | Игра в нападении: - индивидуальные действия |  | 3 | | 3 |
|  | - групповые действия |  | 4 | | 4 |
|  | - командные действия |  | 4 | | 4 |
| 8 | Игра в защите: индивидуальные действия |  | 3 | | 3 |
|  | - групповые действия |  | 4 | | 4 |
|  | - командные действия |  | 4 | | 4 |
| 9 | Итоговое занятие |  | 1 | | 1 |
|  | **Всего часов:** | **1** | **50** | | **51** |

*Содержание модуля №2 Техническая и тактическая подготовка.*

* 1. **Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

* 1. **Тема. Перемещения баскетболиста.**

*Практика.*

* Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.
* Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
* Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

**3. Тема. Техника владения мячом.**

*Практика.*

* ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением;
* ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении;
* передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи);
* бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу;
* одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

**4. Тема. Ловля мяча**.

*Практика.*

* Двумя руками на мете, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками при встречном движении, двумя руками при движении сбоку, ловля мяча одной рукой на месте.

**5. Тема. Передачи мяча.**

*Практика.*

* Двумя руками сверху от груди, двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой от плеча, с боку, одной рукой снизу, отскоком от площадки.
* Передача двумя руками с места, в движении.
* Передача одной рукой с места.

**6. Тема. Броски в корзину**.

*Практика*.

* одной рукой в баскетбольный щит с места.
* двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
* двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
* двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
* двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
* одной рукой в баскетбольную корзину с места.
* одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
* одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
* в прыжке одной рукой с места.
* штрафной.
* двумя руками снизу в движении.
* одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
* в прыжке со средней дистанции.
* в прыжке с дальней дистанции.

**7. Тема. Техника овладения мячом**.

*Практика.*

* Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.
* Выбивание мяча. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.
* Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

**8. Тема. Игра в нападении**.

*Практика*.

Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв). «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками. Длительный контроль мяча. «Восьмерка». Нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера). Система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча. Нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

**9. Тема. Итоговое занятие.**

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

Модуль №3 Игровая подготовка - 37 часов

***Цель –*** освоение правил организации, проведения соревнований.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* формирование знаний о жестах судей, заполнение технического и игрового протокола;
* совершенствование технических и тактических навыков в игре;

*Развивающие:*

* развитие уровня спортивного мастерства;
* развитие практики проведения соревнований по баскетболу.

*Воспитательные:*

* воспитание навыков соревновательной деятельности игры в баскетбол;
* воспитание мужественности.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* правила проведения соревнований;
* официальные правила ФИБА;
* азбуку баскетбола.

*Обучающийся должен уметь:*

* создавать и применять схемы подвижной игры;
* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), в игре баскетбол (защитника, нападающего, центрового);
* играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;
* построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* провести разминку в группе.

**Учебно-тематический план** модуля №3. «Соревнования».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | |
| теория | | практика | всего |
| Модуль №3.Соревнования | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | |  | 1 |
| 2 | Судейство | |  | 14 | 14 |
| 3 | Соревнования | |  | 20 | 20 |
| 4 | Итоговое занятие | |  | 2 | 2 |
|  | Всего часов | | 1 | **36** | **37** |

**Содержание модуля №3 «Соревнования».**

1. Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.

Правила техники безопасности. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр.

1. Тема. Судейство.

Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

1. Тема. Соревнования.

Правила соревнований по баскетболу. Составление положения соревнований по баскетболу. Правила ведения протокола по соревнованиям.

1. **Тема. Итоговое занятие.**

Участие в соревнованиях по стритболу.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно­воспитательной работы | Методический и практический материал | Техническое обеспечение занятий | Форма  подведения  итогов |
| Теоретическая  подготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ | Методическая  литература |  | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Техническая  подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Тактическая  подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Инструкторская  подготовка | Беседа,  дискуссия | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения |  | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические- конкретные задания. | План-схема,  конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

**Наглядные и методические пособия:**

* модели;
* пособия печатные;
* диафильмы;
* кинофрагменты;
* видеозаписи;

**Методическая литература для преподавателя**

* 1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина 2004 год.
* 2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.
* 3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.
* 4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.
* 5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г.
* 6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
* 7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
* 8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В.Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999г
* Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
* журналы «Физкультура в школе».
* «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
* комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
* примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
* программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
* «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

**Учебная литература для детей**

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.

2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.

3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.

4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.

5. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва,2003г.

6. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,Москва, 2001г.

**Материально-техническое оснащение**

**Место проведения –** спортивный зал, спортивная площадка

**Техническое оснащение занятий:**

* набивные мячи
* баскетбольные мячи
* гимнастические скамейки
* секундомер
* скакалки
* комплект для занятий по общей физической подготовке;
* тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
* комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Вспомогательное оборудование:**

* вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует педагог дополнительного образования.

Приложение 1

**Механизм отслеживания результатов по программе:**

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (задания) | Юноши | | | Девушки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 20 метров, (сек) | 3,5 | 3,7 | 3,9 | 3,8 | 4,1 | 4,4 |
| Бег 60 метров, (сек) | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,7 | 10,1 | 10,5 |
| 6 – минутный бег, (м) | 1400 | 1250 | 1000 | 1200 | 1100 | 800 |
| Челночный бег 3 Х 10 м, (сек) | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,3 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 2,05 | 1,90 | 1,50 | 2,00 | 1,80 | 1,40 |
| Подтягивание, количество раз | 8 | 6 | 3 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз | - | - | - | 19 | 15 | 5 |

**Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся (секция «Баскетбол»)**

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

**В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:**

***а) Перемещение 6х5.***

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной нагой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

***б) Комбинированное упражнение.***

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

***в) Броски с точек***

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

***г) Штрафной бросок.***

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка в баллах | Комбинированный тест | Перемещение 6х5 | Штрафной бросок | Броски с точек |
| Время выполнения в сек. | Время выполнения в сек. | Кол-во попаданий (из 30) | Кол-во попаданий (из 40) |
| 5 (высокая) | 34,8 | 9,3 | 20 | 19 |
| 4 (хорошая) | 36,2-34,9 | 9,8-9,4 | 18-19 | 16-18 |
| 3 (средняя) | 37,6-36,3 | 10,3-9,9 | 16-17 | 13-15 |
| 2 (низкая) | 37,7 | 10,4 | 15 | 12 |

**Физическая подготовка**

Одним из основных факторов, определяющих возможность до­стижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Бег на 20 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 4,1 | 4,2–4,3 | 4,4–4,7 | 4,1 | 4,2–4,4 | 4,5–4,7 |
| **11** | 3,9 | 4,0–4,1 | 4,2–4,3 | 4,0 | 4,1–4,3 | 4,4–4,6 |
| **12** | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,4 | 3,9 | 4,0–4,3 | 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) | | | | | | |
| **10** | 33 | 27–33 | 22–26 | 33 | 27–32 | 21–26 |
| **11** | 38 | 33–37 | 28–32 | 36 | 31–35 | 26–30 |
| **12** | 41 | 35–40 | 30–34 | 41 | 35–40 | 29–34 |
| **13** | 44 | 39–43 | 34–38 | 43 | 37–42 | 31–36 |
| **14** | 48 | 43–47 | 39–42 | 45 | 39–44 | 34–38 |
| **15** | 54 | 48–53 | 41–47 | 46 | 40–45 | 35–39 |
| **16** | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| **17** | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| Бег на 60 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 9,9 | 10,0–10,4 | 10,5–11,0 | 10,7 | 10,8–11,5 | 11,6–12,3 |
| **11** | 9,5 | 9,6–10,0 | 10,1–10,6 | 10,1 | 10,2–10,7 | 10,8–11,3 |
| **12** | 9,3 | 9,4–9,8 | 9,9–10,2 | 9,7 | 9,8–10,5 | 10,6–11,2 |
| **13** | 8,5 | 8,6–9,1 | 9,2–9,6 | 9,3 | 9,4–9,9 | 10,0–10,9 |
| **14** | 8,4 | 8,5–9,0 | 9,1–9,5 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| **15** | 8,3 | 8,4–8,9 | 9,0–9,2 | 8,8 | 8,9–9,4 | 9,5–10,2 |
| **16** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |
| **17** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |

**Примечание. Бег на***20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50*ґ50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Приложение 2

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

**Примечание.***Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.*

Приложение 3

**Техника нападения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **год обучения** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-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 |  |  | + |
| 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 |  | + | + |
| Работа ног и другие навыки игры в нападении | | | |
| 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 |  |  | + |
| 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 |  | + | + |

**Техника защиты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | | **3-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 |  | |  | + |
| 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 изза пределов площадки | + | | + | + |
| Командная защита |  | |  |  |
| 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 |  | |  |  |
| Подстраивающаяся 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 | + | | + |  |