

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В.Захарова  
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью  
Сертификат: № 00с737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852  
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Владелец: Захарова И.В., директор  
Действителен: до 23.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Михайлова Е.Д.

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024 год

## Пояснительная записка

Основное направление дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» (далее – ДОП) - обучение игре в баскетбол.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат** – обучающиеся 11-17 лет (не имеющие противопоказаний к занятиям спортом).

**Актуальность:** Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Педагогическая целесообразность внедрения данной программы заключается, прежде всего, в идее восполнения недостатка двигательной активности, имеющегося у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, а также в том оздоровительной эффекте и благотворном воздействии физической активности и командного спорта на все системы детского организма.

**Уровень освоения** – общекультурный (2 года).

**Объём и срок освоения** - программа рассчитана на 2 года обучения объёмом 144 часа в год (два раза в неделю по два часа).

**Цель:** укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством вовлечения в командную спортивную деятельность (баскетбол).

**Задачи:**

**Обучающие:**

- овладение глубокими знаниями игры в баскетбол;
- умение находить сложные решения и приёмы и использовать их в практической игре;
- умение оценивать позицию и реализовать материальный перевес.

**Развивающие:**

- формирование конкретного системного мышления, развитие долговременной и оперативной памяти, концентрации внимания, творческого мышления;
- формирование творческих качеств личности (быстрота, гибкость, оригинальность, точность).

**Воспитательные:**

- формирование адекватной самооценки, самообладания, выдержки, воспитание уважения к чужому мнению;
- содействовать формированию самостоятельности и уверенности в собственных силах;
- способствовать формированию основ коммуникативной культуры, таких, как взаимопонимание, уважение друг к другу, взаимопомощь.

## **Планируемые результаты**

### ***Личностные***

К концу обучения по программе ребёнок:

- приобретёт позитивный опыт взаимодействия в коллективе;
- повысит уровень самостоятельности в работе;
- расширит круг своих интересов, связанных с баскетболом;
- усидчивость и волевые качества станут более развитыми.

### ***Метапредметные***

К концу обучения по программе учащийся:

- углубит знания об истории баскетбола;
- расширит знания по работе с учебной литературой;
- познакомится с разделением обязанностей по видам спортивной деятельности (руководителя команды, организатора баскетбольных соревнований, судьи, тренера) в процессе занятий и участия в соревнованиях по баскетболу;

### ***Предметные***

К концу обучения по программе у учащегося будут:

- сформированы ключевые компетенции средством игры в баскетбол,
- сформировано критическое мышление, умение находить простейшие тактические идеи и приемы и использовать их в практической игре оценивать позицию и реализовать материальный перевес;
- овладение навыками игры в баскетбол.

Для способствования профессиональному самоопределению ребенка особое внимание в программе уделяется развитию следующих качеств, знаний и умений: развитие воображения и мышления, самостоятельность, целеустремленность, умение планировать и прогнозировать свою деятельность, сформированность коммуникативных навыков; сформированность мотивации к деятельности; самостоятельность; умение доводить начатое дело до конца; спортивная активность, а также формирование активной позиции внутри команды.

## **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**Язык реализации** – обучение осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности реализации** - ДООП может реализовываться с применением дистанционных технологий и электронного обучения, а также в смешанной форме. При реализации программы в освоения учебного материала определяются педагогом, реализующим данную программу, исходя из имеющихся технических возможностей педагога и обучающихся.

**Условия набора на первый год обучения:** к обучению по программе принимаются школьники 10-17 лет без требований к уровню подготовки (обязательным условием для допуска обучающихся к занятиям в объединениях физкультурно-спортивной направленности является наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой).

**Возможность дополнительного приёма:** в течение учебного года при наличии вакантных мест.

### **Условия формирования групп:**

1 год обучения – не менее 15 человек; разновозрастные, допускается дополнительный набор на второй год обучения на основании результатов выполнения основных требований предыдущего года обучения.

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

Для реализации программы используются технологии развивающего обучения, контрольно-оценочной деятельности, в воспитании коллективной творческой деятельности. Используется фронтальное и дифференцированное обучение, учитывающее психологические особенности детей, приобретённые знания и навыки.

Для реализации образовательного процесса, с учетом возраста детей, отведенного времени, используются различные формы и методы работы с обучающимися: словесные, наглядные, практические, стимулирующие, контроля и самоконтроля.

В целях лучшего усвоения и восприятия учебного материала разработаны и выполнены учебные наглядные пособия, раздаточный материал для самостоятельной работы, используется литература, видеоматериал, все это позволяет усваивать материал в зависимости от индивидуальных качеств обучающегося, приобретенных знаний.

**Формы:**

- **организации занятий** - учебное занятие с использованием образовательных технологий, электронного обучения, очное занятие, соревнования
- **проведения занятий** - групповая.

**Материально-техническое обеспечение:**

В баскетбол дети могут играть в спортивном зале, а также на улице на спортивной баскетбольной площадке. Спортивный зал стандартный школьный с необходимой баскетбольной решеткой, хорошо освещенный, проветриваемый и чистый (влажная уборка).

Спортивный инвентарь: стандартные баскетбольные мячи №7, набивные мячи, скакалки, эластичная резина, тренажеры.

**Ребенку для занятий понадобится следующее:**

- тетрадь для записи теоретических понятий и этапов работы;
- ручка или карандаш.

Форма одежды занимающихся: баскетбольная майка, футболка с коротким рукавом, спортивные трусы.

**Кадровое обеспечение:**

В рамках реализации ДОП организовано взаимодействие с педагогом-организатором стадиона при проведении соревнований.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

| №             | Наименование темы   | Кол-во часов | В том числе |            | Форма контроля  |
|---------------|---|--------------|-------------|------------|---|
|               |   |              | теория      | практика   |   |
| 1.            | Вводное занятие. Набор в группу   | 4            | 1           | 3          | Опрос. Вводное тестирование   |
| 2.            | Правила поведения и правила техники безопасности, гигиенические знания и навыки | 2            | 1           | 1          | Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения, спортивной формы |
| 3.            | Общая физическая подготовка   | 60           | 15          | 45         | Поэтапное и итоговое тестирование ОФП   |
| 4.            | Специальная техническая подготовка  | 60           | 15          | 45         | Текущее и поэтапное техническое тестирование  |
| 5.            | Специальная тактическая подготовка  | 50           | 7           | 43         | Учебные игры с заданиями  |
| 6.            | Контрольные испытания   | 8            | 2           | 6          | Поэтапное и итоговое тестирование   |
| 7.            | Учебно-тренировочные игры   | 24           | 4           | 20         | Правила игры, судейства, разбор игр   |
| 8.            | Соревнования  | 8            | 2           | 6          | Положение о соревнованиях, личные достижения  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>144</b>   | <b>29</b>   | <b>115</b> |   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**

| №             | Наименование темы   | Кол-во часов | В том числе |            | Форма контроля                                    |
|---------------|---|--------------|-------------|------------|---|
|               |   |              | теория      | практика   |   |
| 1.            | Вводное занятие. Набор в группу   | 4            | 1           | 3          | Опрос. Вводное тестирование                       |
| 2.            | Правила поведения и правила техники безопасности, гигиенические знания и навыки | 2            | 1           | 1          | Вводный инструктаж                                |
| 3.            | Общая физическая подготовка   | 30           | 3           | 27         | Поэтапное и итоговое тестирование                 |
| 4.            | Специальная техническая подготовка  | 25           | 3           | 22         | Текущая результативность и поэтапное тестирование |
| 5.            | Специальная тактическая подготовка  | 40           | 5           | 35         | Учебные игры с тактическими заданиями             |
| 6.            | Контрольные испытания   | 8            | 2           | 6          | Поэтапное и итоговое тестирование                 |
| 7.            | Учебно -тренировочные игры  | 20           | 2           | 18         | Опрос, правила игры, судейство, разбор игр        |
| 8.            | Соревнования  | 15           | 1           | 14         | Результаты игр, личные достижения, разбор игр     |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>144</b>   | <b>18</b>   | <b>126</b> |   |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«БАСКЕТБОЛ» на 2024/2025 учебный год**

| Год обучения        | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|---------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год<br>(1 группа) | 02.09.2024                        | 26.05.2025                           | 36                   | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год<br>(1 группа) | 02.09.2024                        | 26.05.2025                           | 36                   | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |

# Рабочая программа

## 1 год обучения

### Задачи:

#### Обучающие:

- совершенствовать ранее освоенные двигательные умения;
- формировать новые технические и тактические навыки игры в баскетбол;
- развивать специальные физические качества баскетболиста посредством специальных упражнений с мячом (координационные способности - меткость, глазомер, способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры, прыгучесть, выносливость общую и специально-игровую);
- формировать способность тактического мышления командной игры для реализации их в соревновательной деятельности.

#### Развивающие:

- укреплять здоровье;
- улучшать физическое развитие и физические качества;
- совершенствовать функциональные системы (костная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная);
- повышать работоспособность организма;
- повышать защитные свойства организма;
- развивать и укреплять психоэмоциональные процессы (мышление, внимание, память).

#### Воспитательные:

- приучать школьников к строгому соблюдению режима дня, к ежедневным занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные черты характера (организованность, самостоятельность, активность и дисциплинированность);
- воспитывать нравственные качества (честность, справедливость, взаимопомощь, коллективизм, в том числе чувство команды, ответственность);
- формировать проявление волевых качеств (смелость, решительность, инициативность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, целеустремлённость и выдержка).

#### Планируемые результаты

##### Личностные

К концу первого года обучения по программе ребёнок:

- приобретёт позитивный опыт взаимодействия в коллективе;
- повысит уровень самостоятельности в работе;
- расширит круг своих интересов, связанных с баскетболом;
- усидчивость и волевые качества станут более развитыми.

##### Метапредметные

К концу первого года обучения по программе учащийся:

- углубит знания об истории баскетбола;
- расширит знания по работе с учебной литературой;
- познакомится с разделением обязанностей по видам баскетбольной деятельности (организатора соревнований, судьи, тренера) в процессе занятий и участия в баскетбольных соревнованиях;

##### Предметные

К концу обучения по программе у учащегося будет:

- формирование ключевых компетенций средством игры в баскетбол;
- формирование критического мышления;
- умение находить простейшие тактические идеи и приемы и использовать их в практической игре;

- умение оценивать позицию и реализовать материальный перевес;
- овладение навыками игры в баскетбол.

## Содержание программы первого года обучения

### **1-2. Введение в программу. Набор в группу.**

#### **Правила поведения и техники безопасности.**

##### **Теория:**

- Роль спортивных игр, в частности баскетбола, в современном мире.

##### **Практика:**

- Набор детей на программу, формирование групп, презентация программы, инструктаж по технике безопасности, организация и правила поведения.

##### **Форма контроля:**

- Опрос о знании игры в баскетбол, о мотивации занятий баскетболом. Вводное тестирование общей, специальной и технической подготовленности. Вводный инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, гигиеническим нормам, спортивной форме.

### **3. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория:**

- Основные двигательные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, прыгучесть)

##### **Практика:**

- ОРУ без мячей, с мячами, упражнения на развитие двигательных качеств без предметов.

##### **Форма контроля:**

- Поэтапное и II тестирование общей физической подготовленности проводится 2-3 раза за учебный год и в конце учебного года.

### **4. Специальная техническая подготовка.**

##### **Теория:**

- Техника и способы выполнения основных двигательных навыков баскетболиста.

##### **Практика:**

- стойки, перемещение баскетболиста.
- ведение мяча различными способами.

##### **Форма контроля:**

- Текущее и поэтапное техническое тестирование на результативность основных технических приёмов.

### **5. Специальная тактическая подготовка.**

##### **Теория:**

- значение тактики в спортивных играх, в частности в баскетболе, различные способы нападения и защиты, их взаимодействие.

##### **Практика:**

- защитные действия игроков.
- взаимодействие двух игроков (партнёров, защиты и нападения).

##### **Формы контроля:**

- Учебные игры с заданиями, разбор игр, командной и личной результативности.

### **6. Контрольные испытания.**

##### **Теория:**

- ознакомление с контрольными тестами

##### **Практика:**

- контрольные упражнения на занятиях (текущий контроль).

##### **Формы контроля:**

- Поэтапное и итоговое тестирование, контроль личной результативности в освоении технических приёмов и физической подготовленности (ведение дневника).

### **7. Учебно-тренировочные игры.**

##### **Теория:**

- правила игры в баскетбол.

**Практика:**

- учебно-тренировочные двухсторонние игры по упрощённым правилам, с ограничениями по правилам, стритбол, мини-баскетбол.

**Форма контроля:**

- Правила игры, судейства (опрос), практика судейства, учебные игры с заданиями, разбор игр.

**8. Соревнования.****Теория:**

- значение и правила соревнований.

**Практика:**

- контрольные игры на учебных занятиях, матчевые встречи, участие в чемпионате школы.

**Форма контроля:**

- Положение о соревнованиях, разбор личных и командных достижений в каждом соревновании.

В конце каждого года обучения на заключительном занятии подведение итогов с обсуждением достигнутых результатов.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Баскетбол» на 2024-2025 учебный год  
1 год обучения

| <i>Месяц</i> | <i>Число</i> | <i>Тема</i>  | <i>Количество часов</i> | <i>Итого часов в месяц</i> |
|--------------|--------------|--|-------------------------|----------------------------|
| сентябрь     |              | Набор занимающихся. Техника безопасности. Теория: «Баскетбол в современном мире»   | 2                       |                            |
|              |              | Техника безопасности. Теория: «Основные двигательные качества баскетболиста». Специальные упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты   | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Гигиенические знания и навыки». Развитие скорости и ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Гигиенические знания и навыки». Развитие скорости и ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Из истории баскетбола». Развитие ловкости. Жонглирование и передачи баскетбольных мячей. Эстафеты с ведением                    | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Основные правила владения и игры баскетбольным мячом». Совершенствование передач, ведения. Эстафеты                             | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра                                     | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра                                     | 2                       |                            |
| октябрь      |              | Теория: «Основные правила игры». Развитие прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра                                     | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Ловкость в баскетболе». Броски одной рукой – техника. Передачи и приём одной рукой  | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Взаимодействие игроков в баскетболе». Специальные упражнения по взаимодействию  | 2                       |                            |

|         |   |   |  |
|---------|---|---|--|
|         | игроков. Контакты, персональная опека. Учебная игра   |   |  |
|         | Теория: «Взаимодействие игроков в баскетболе». Специальные упражнения по взаимодействию игроков. Контакты, персональная опека. Учебная игра | 2 |  |
|         | Теория: «Тактика взаимодействия игроков в баскетболе». Развитие ловкости. Учебная игра  | 2 |  |
|         | Совершенствование ведения, передач. Передачи одной рукой в движении. Броски (средняя дальность). Учебная игра                               | 2 |  |
|         | Совершенствование ведения, передач. Передачи одной рукой в движении. Броски (средняя дальность). Учебная игра                               | 2 |  |
|         | Совершенствование техники бросков. Штрафные броски с выходом на подбор. Учебная игра  | 2 |  |
| ноябрь  | Броски с двух шагов после ведения, с передачи, на месте, в движении. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Броски с двух шагов после ведения, с передачи, на месте, в движении. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Теория: «Тактика нападения и защиты». Передачи в парах (на месте, в движении)   | 2 |  |
|         | Теория: «Тактика нападения – быстрый прорыв». Совершенствование ведения на скорости. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Теория: «Тактика нападения – быстрый прорыв». Совершенствование ведения на скорости. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Быстрый прорыв дриблингом. С преследованием защиты. Броски в кольцо. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Тактика нападения «Быстрый прорыв длинной передачей». Совершенствование дальних передач. Учебная игра                                       | 2 |  |
|         | Тактика нападения «Быстрый прорыв длинной передачей». Совершенствование дальних передач. Учебная игра                                       | 2 |  |
| декабрь | Совершенствование передач в парах: на месте, в движении. Дальние передачи. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Защитные действия: персональная защита. Проход к щиту. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Защитные действия: персональная защита. Проход к щиту. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Роль центрального игрока в позиционном нападении. Учебная игра  | 2 |  |
|         | Позиционное нападение с проходом к кольцу. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Позиционное нападение с проходом к кольцу. Учебная игра   | 2 |  |
|         | Теория: «Правила судейства. Штрафные броски, подбор мяча». Учебная игра   | 2 |  |
|         | Упражнения с набивными мячами. Контроль штрафного броска. Учебная игра  | 2 |  |
| январь  | Упражнения с набивными мячами. Контроль штрафного броска. Учебная игра  | 2 |  |
|         | Совершенствование передач одной рукой в парах, у  | 2 |  |

|         |  |  |   |  |
|---------|--|--|---|--|
|         |  | стенки, в движении. Учебная игра   |   |  |
|         |  | Развитие ловкости. Броски мяча крюком у кольца. Учебная игра                 | 2 |  |
|         |  | Развитие ловкости. Броски мяча крюком у кольца. Учебная игра                 | 2 |  |
|         |  | Трёхочковые броски. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра              | 2 |  |
|         |  | Упражнения на ловкость: передачи в парах с двумя мячами различными способами | 2 |  |
|         |  | Упражнения на ловкость: передачи в парах с двумя мячами различными способами | 2 |  |
|         |  | Совершенствование ловли и передачи одной рукой. Учебная игра с передачами    | 2 |  |
| февраль |  | Совершенствование бросков одной рукой справа/слева от кольца. Учебная игра   | 2 |  |
|         |  | Совершенствование бросков одной рукой справа/слева от кольца. Учебная игра   | 2 |  |
|         |  | Быстрый прорыв 1-2 передачами. Дальние передачи. Учебная игра                | 2 |  |
|         |  | Быстрый прорыв дриблингом с сопровождением защиты. Учебная игра              | 2 |  |
|         |  | Быстрый прорыв дриблингом с сопровождением защиты. Учебная игра              | 2 |  |
|         |  | Совершенствование передач в движении, бросков. Учебная игра                  | 2 |  |
|         |  | Совершенствование приёмов (ведения, передач, бросков). Учебная игра          | 2 |  |
|         |  | Совершенствование приёмов (ведения, передач, бросков). Учебная игра          | 2 |  |
| март    |  | Совершенствование приёмов. Учебные игры                                      | 2 |  |
|         |  | Подведение итогов по техническим приёмам. Учебные игры                       | 2 |  |
|         |  | Подведение итогов по техническим приёмам. Учебные игры                       | 2 |  |
|         |  | Передачи различными способами в парах двумя мячами. Учебная игра             | 2 |  |
|         |  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Учебная игра        | 2 |  |
|         |  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Учебная игра        | 2 |  |
|         |  | Правила игры, судейство. Совершенствование приёмов взаимодействия            | 2 |  |
|         |  | Совершенствование взаимодействий игроков в парах. Командные игры             | 2 |  |
| апрель  |  | Совершенствование взаимодействий игроков в парах. Командные игры             | 2 |  |
|         |  | Взаимодействие игроков. Тактика нападения и защиты. Командные игры           | 2 |  |
|         |  | Взаимодействие игроков нападения при броске и доигрывании мяча               | 2 |  |
|         |  | Взаимодействие игроков нападения при броске и доигрывании мяча               | 2 |  |
|         |  | Контроль результативности штрафных бросков.                                  | 2 |  |

|              |  |   |   |            |
|--------------|--|---|---|------------|
|              |  | Учебная игра  |   |            |
|              |  | Контроль результативности бросков с двух шагов.<br>Учебная игра           | 2 |            |
|              |  | Контроль результативности бросков с двух шагов.<br>Учебная игра           | 2 |            |
|              |  | Контроль результативности трёхочковых бросков.<br>Учебная игра            | 2 |            |
|              |  | Контроль результативности подборов мяча. Учебная игра                     | 2 |            |
|              |  | Контроль результативности подборов мяча. Учебная игра                     | 2 |            |
| май          |  | Контроль результативности подборов мяча слёту и доигрывания. Учебная игра | 2 |            |
|              |  | Совершенствование приёмов передач. Контроль результативности передач      | 2 |            |
|              |  | Совершенствование приёмов передач. Контроль результативности передач      | 2 |            |
|              |  | Подведение итогов результативности приёмов.<br>Учебная игра               | 2 |            |
|              |  | Подведение итогов за учебный год. Учебная игра                            | 2 |            |
|              |  | Подведение итогов за учебный год. Учебная игра                            | 2 |            |
| <b>ИТОГО</b> |  |   |   | <b>144</b> |

## **Рабочая программа 2 год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- совершенствовать ранее освоенные двигательные умения;
- формировать новые технические и тактические навыки игры в баскетбол;
- развивать специальные физические качества баскетболиста посредством специальных упражнений с мячом (координационные способности - меткость, глазомер, способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры, прыгучесть, выносливость общую и специально-игровую);
- формировать способность тактического мышления командной игры для реализации их в соревновательной деятельности.

#### **Развивающие:**

- укреплять здоровье;
- улучшать физическое развитие и физические качества;
- совершенствовать функциональные системы (костная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная);
- повышать работоспособность организма;
- повышать защитные свойства организма;
- развивать и укреплять психоэмоциональные процессы (мышление, внимание, память).

#### **Воспитательные:**

- приучать школьников к строгому соблюдению режима дня, к ежедневным занятиям физическими упражнениями, к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные черты характера (организованность, самостоятельность, активность и дисциплинированность);
- воспитывать нравственные качества (честность, справедливость, взаимопомощь, коллективизм, в том числе чувство команды, ответственность);
- формировать проявление волевых качеств (смелость, решительность, инициативность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, целеустремлённость и выдержка).

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные**

К концу второго года обучения по программе ребёнок:

- приобретёт позитивный опыт взаимодействия в коллективе;
- повысит уровень самостоятельности в работе;
- расширит круг своих интересов, связанных с баскетболом;
- усидчивость и волевые качества станут более развитыми.

#### **Метапредметные**

К концу второго года обучения по программе учащийся:

- углубит знания об истории баскетбола;
- расширит знания по работе с учебной литературой;
- познакомится с разделением обязанностей по видам баскетбольной деятельности (организатора соревнований, судьи, тренера) в процессе занятий и участия в баскетбольных соревнованиях;

#### **Предметные**

К концу обучения по программе у учащегося будет:

- формирование ключевых компетенций средством игры в баскетбол;
- формирование критического мышления;
- умение находить простейшие тактические идеи и приемы и использовать их в практической игре;

- умение оценивать позицию и реализовать материальный перевес;
- овладение навыками игры в баскетбол.

## **Содержание программы второго года обучения**

### **1-2. Правила поведения и техники безопасности.**

#### **Теория:**

- Краткий обзор истории и особенности игры в баскетбол.

#### **Практика:**

- Дополнительный набор в группу, инструктаж ТБ, гигиенические знания и навыки.

#### **Форма контроля:**

- Опрос. Вводное тестирование. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, спортивной форме.

### **3. Общая физическая подготовка.**

#### **Теория:**

- Их значение для баскетболиста и формы проявления в игровых ситуациях.

#### **Практика:**

- ОРУ с предметами и оборудованием, тренажерами.

#### **Форма контроля:**

- Поэтапное и итоговое тестирование ОФП 2 раза в течение года и в конце года.

### **4. Специальная техническая подготовка.**

#### **Теория:**

- Вариации технических приемов в игровых ситуациях.

#### **Практика:**

- использование технических приемов в игровых ситуациях.
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой (от плеча, из-за головы, нижняя).
- броски мяча в кольцо различными способами (двумя руками от груди, из-за головы, снизу, одной рукой) с места, в движении, с передачи.

#### **Форма контроля:**

- Текущее и поэтапное техническое тестирование на личную результативность основных технических приемов.

### **5. Специальная тактическая подготовка.**

#### **Теория:**

значение тактики в спортивных играх, в частности в баскетболе, различные способы нападения и защиты, их взаимодействие.

#### **Практика:**

- персональная и командная тактика нападения (различные комбинации игроков в нападении: 2+1+2, 1+2+1 и др.).

двухсторонняя учебная игра, как овладение игровой способностью (игра по упрощенным правилам).

- персональная и командная тактика защиты (различные комбинации игроков в защите).
- персональная и командная тактика защиты (различные комбинации игроков в защите).

#### **Форма контроля:**

- Учебные игры с заданиями, разбор игр.

### **6. Контрольные испытания.**

#### **Теория:**

- ознакомление с динамикой результатов, способы фиксации динамики результатов.

#### **Практика:**

- поэтапное тестирование двигательных качеств и технических навыков.

#### **Форма контроля:**

- Поэтапное и итоговое тестирование. Личная результативность (ведение дневника).

### **7. Учебно-тренировочные игры.**

#### **Теория:**

- стритбол, мини-баскетбол.

**Практика:**

- командные соревнования по спортивным правилам.

**Форма контроля:**

- Практика судейства. Разбор. Учебные игры с заданиями, разбор игр.

**8. Соревнования.****Теория:**

- устремленность к достижению результатов, проявление характера и воли в игре, подведение итогов игр.

**Практика:**

- в спартакиаде школьников и других соревнованиях

**Форма контроля:**

- В конце каждого года обучения на заключительном занятии подведение итогов с Обсуждением достигнутых результатов.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Баскетбол» на 2024/2025 учебный год**  
**2 год обучения**

| <i>Месяц</i> | <i>Число</i> | <i>Тема</i>   | <i>Количество часов</i> | <i>Итого часов в месяц</i> |
|--------------|--------------|---|-------------------------|----------------------------|
| сентябрь     |              | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Теория: «Баскетбол в современном мире»  | 2                       |                            |
|              |              | Техника безопасности. Теория: «Двигательные качества баскетболиста». Учебная игра   | 2                       |                            |
|              |              | Определение уровня начальной подготовки. Развитие двигательных качеств – ловкости, прыгучести. Совершенствование техники броска. Учебная игра | 2                       |                            |
|              |              | Развитие прыгучести (специальные упражнения). Штрафные броски. Учебная игра.  | 2                       |                            |
|              |              | Развитие скоростных качеств. Броски с двух шагов – совершенствование шагов и заключительного броска, с ведением на скорости. Учебная игра     | 2                       |                            |
|              |              | Развитие скоростных качеств и ловкости. Совершенствование передач: с двумя мячами, в движении в парах, на скорости. Учебная игра              | 2                       |                            |
|              |              | Развитие силовых качеств. Дальние передачи, трёхочковые броски. Учебная игра  | 2                       |                            |
|              |              | Развитие силовых качеств: трёхочковые броски (контроль результативности) из центра зала, от щита до щита. Учебная игра                        | 2                       |                            |
| октябрь      |              | Теория: Тактика нападения (быстрый прорыв, позиционная) и тактика защиты (зонная, личная защита). Нападение 2+1. Учебная игра                 | 2                       |                            |
|              |              | Теория: быстрый прорыв (дриблингом, передачей). Специальные упражнения для быстрого прорыва. Учебная игра                                     | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Персональная защита» Специальные упражнения по персональной защите и учебная игра с персональной защитой                             | 2                       |                            |
|              |              | Теория: «Зонная защита» Специальные упражнения с проходом, дальним броском при использовании зонной защиты в учебной игре                     | 2                       |                            |
|              |              | Контроль бросков с двух шагов при жёсткой персональной защите. Учебная игра   | 2                       |                            |

|         |  |  |   |  |
|---------|--|--|---|--|
|         |  | Теория: «Позиционное нападение при зонной защите». Специальные упражнения и учебная игра | 2 |  |
|         |  | Нападение 2+1+2 с переходом в позиционное нападение. Учебная игра                        | 2 |  |
|         |  | Нападение быстрый прорыв дальней передачей. Учебная игра                                 | 2 |  |
| ноябрь  |  | Нападение быстрый прорыв дриблингом. Контроль результативности. Учебная игра             | 2 |  |
|         |  | Тактика позиционного нападения (совершенствование передач и перемещений). Учебная игра   | 2 |  |
|         |  | Тактика позиционного нападения, функция центрального игрока. Учебная игра                | 2 |  |
|         |  | Взаимодействие игроков при позиционном нападении. Учебная игра                           | 2 |  |
|         |  | Контроль трёхочковых и штрафных бросков. Учебная игра                                    | 2 |  |
|         |  | Финты и скрытые движения и передачи. Учебная игра  | 2 |  |
|         |  | Совершенствование броска крюком у кольца. Учебная игра                                   | 2 |  |
|         |  | Развитие двигательных качеств. Подборы мяча в прыжке и доигрывание. Учебная игра         | 2 |  |
| декабрь |  | Развитие двигательных качеств (прыгучести). Доигрывание мяча в прыжке. Учебная игра      | 2 |  |
|         |  | Подборы и доигрывание мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра                            | 2 |  |
|         |  | Развитие ловкости. Персональная защита. Учебная игра                                     | 2 |  |
|         |  | Развитие силовых качеств (упражнения с набивными мячами). Блокировка. Учебная игра       | 2 |  |
|         |  | Развитие скоростных качеств. Роль разыгрывающего. Учебная игра                           | 2 |  |
|         |  | Взаимодействие игроков при защите и нападении. Учебная игра                              | 2 |  |
|         |  | Контроль штрафных и трёхочковых бросков. Учебная игра                                    | 2 |  |
|         |  | Совершенствование бросков и взаимодействия игроков. Учебная игра                         | 2 |  |
| январь  |  | Совершенствование взаимодействия игроков в быстром прорыве. Учебная игра                 | 2 |  |
|         |  | Подведение итогов за полугодие. Учебная игра   | 2 |  |
|         |  | Развитие ловкости. Взаимодействие игроков. Учебная игра                                  | 2 |  |
|         |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Учебная игра                            | 2 |  |
|         |  | Тактика нападения быстрым прорывом. Учебная игра   | 2 |  |
|         |  | Совершенствование приёмов в игровых ситуациях. Учебная игра                              | 2 |  |
|         |  | Взаимодействие игроков в игровых ситуациях. Учебная игра                                 | 2 |  |
|         |  | Позиционное нападение. Учебная игра  | 2 |  |
| февраль |  | Позиционное нападение и персональная защита. Учебная игра                                | 2 |  |
|         |  | Взаимодействие игроков в позиционном нападении. Учебная игра                             | 2 |  |

|        |  |  |   |  |
|--------|--|--|---|--|
|        |  | Развитие ловкости и прыгучести. Учебная игра   | 2 |  |
|        |  | Тактика нападения (2+1+2). Роль центрального игрока. Учебная игра                    | 2 |  |
|        |  | Позиционное нападение и блокировка игроков. Учебная игра                             | 2 |  |
|        |  | Персональная защита, взаимодействие игроков. Учебная игра                            | 2 |  |
|        |  | Совершенствование в подборе мяча и доигрывании в прыжке. Учебная игра                | 2 |  |
|        |  | Развитие прыгучести. Доигрывание в прыжке. Учебная игра                              | 2 |  |
| март   |  | Финты и скрытые передачи при атаке. Учебная игра                                     | 2 |  |
|        |  | Дальние передачи и дальние броски. Учебная игра                                      | 2 |  |
|        |  | Нападение быстрым прорывом (передачей, дриблингом). Учебная игра                     | 2 |  |
|        |  | Развитие прыгучести. Совершенствование подбора мяча в прыжке. Учебная игра           | 2 |  |
|        |  | Совершенствование бросков (штрафные, трёхочковые). Учебная игра                      | 2 |  |
|        |  | Передачи в движении (2-3) с последующей атакой кольца. Учебная игра                  | 2 |  |
|        |  | Развитие ловкости. Роль центрального игрока в нападении. Учебная игра                | 2 |  |
|        |  | Позиционное нападение с проходом к кольцу. Учебная игра                              | 2 |  |
| апрель |  | Взаимодействие игроков у щита при нападении. Скрытые передачи. Учебная игра          | 2 |  |
|        |  | Позиционное нападение: взаимодействие игроков, проходы, дальние броски. Учебная игра | 2 |  |
|        |  | Тактика нападения в быстром прорыве. Учебная игра                                    | 2 |  |
|        |  | Совершенствование взаимодействия игроков в быстром прорыве. Учебная игра             | 2 |  |
|        |  | Развитие силовых качеств. Броски. Учебная игра                                       | 2 |  |
|        |  | Развитие скоростных качеств. Быстрый прорыв дриблингом. Учебная игра                 | 2 |  |
|        |  | Развитие прыгучести. Подборы, доигрывания. Учебная игра                              | 2 |  |
|        |  | Комплекс упражнения с набивными мячами. Учебная игра                                 | 2 |  |
|        |  | Контроль результативности штрафных бросков, трёхочковых. Учебная игра                | 2 |  |
|        |  | Контроль результативности бросков с двух шагов. Учебная игра                         | 2 |  |
| май    |  | Контроль результативности подборов мяча. Учебная игра                                | 2 |  |
|        |  | Контроль результативности подборов слёту и доигрывания.. Учебная игра                | 2 |  |
|        |  | Контроль результативности передач (дальних). Учебная игра                            | 2 |  |
|        |  | Контроль результативности передач при атаке кольца. Учебная игра                     | 2 |  |
|        |  | Подведение итогов по результативности приёмов. Учебная игра                          | 2 |  |

|              |  |  |            |  |
|--------------|--|--|------------|--|
|              |  | Подведение итогов за год. Учебная игра | 2          |  |
| <b>ИТОГО</b> |  |  | <b>144</b> |  |

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы обучения**

Программа предусматривает использование различных методов в работе с обучающимися: это - устное изложение материала, беседа, знакомство с наглядными пособиями, работа по образцу, самостоятельное выполнение заданий.

Изложение теоретического материала и все пояснения даются как одновременно всем членам группы, так и индивидуально. В дальнейшем основным методом становится научно-познавательный метод. При проведении занятий используется также метод консультаций и работы с справочной литературой, пособиями.

Форма проведения занятий определяется возрастными особенностями детей, а также содержанием разделов и тем изучаемого материала:

- беседа с объяснением материала и показом позиций на доске;
- игра;
- тренировочные игры;
- турниры (соревнования).

### **Методы проведения занятий:**

- словесный: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядный: иллюстрация примерами, демонстрация позиций на доске;
- практический: упражнение, тренинг, решение учебных задач, соревнования.

### **Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- создание детских объединений внутри коллектива - групп консультирования, т.е. шефство старших обучающихся, имеющих более высокий уровень подготовки, над младшими;
- привлечение к работе, связанной с проведением соревнований, родителей;
- связь с общественными организациями.

План изучения отдельных тем:

- а) объяснение педагогом задачи данной темы;
- б) объяснение материала;
- в) проведение собеседования с целью проверки усвоения материала;
- г) проведение практических занятий на данную тему.

### **Педагогические технологии**

В процессе реализации общеобразовательной программы используются следующие образовательные педагогические и технологии:

**Коммуникативные** технологии включают в себя объяснение нового материала, беседу, а также воспроизведение учебного материала учащимися, на применение логических умений, на практическое применение полученных знаний, на исследовательские.

**Информационные** технологии - презентации, видеофильмы по физиологии различных систем, иллюстрации реализуют принцип наглядности обучения. Эффективным представляется использование компьютерных презентаций, которые дают возможность наглядного и поэтапного объяснения нового материала, формирование у учащихся умение работать с иллюстрациями.

**Технологии проблемного изложения** материала используются при изучении большинства тем образовательной программы.

Главная задача педагога на занятии активизировать мышление учащихся. Проблемное обучение является одним из наиболее эффективных средств в решении этой задачи. Создание поисковой ситуации дает возможность учащимся самостоятельно получить новую информацию, анализируя фактический материал.

**Игровые** технологии отличаются наличием четко поставленной цели обучения и соответствующими ей педагогическими результатами. Игры, формулирующие умение выделять основные, характерные признаки, сравнивать, сопоставлять их. Группы игр на обобщение по определенным признакам. После изучения каждой темы проводится итоговое занятие в игровой форме, которое позволяет судить о том, насколько глубоко учащиеся смогли усвоить учебный материал.

На занятиях используются презентации, видеофильмы, как созданные автором, так и почерпнутые из электронных образовательных ресурсов. Используются таблицы и раздаточный материал по темам программы как с обучающими, так и с диагностическими материалами.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол. Пер. с фр. / Под редакцией Л.Ю. Поплавского - Киев, 1997.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М., 1997.
3. Грасик А. Специальные упражнения баскетболистов. М. ФиС., 1967.
4. Кастикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта - М., 2002.
5. Спортэл Н. Баскетбол: первые шаги, - М., 2002.
6. Стоекус Л. Мы играем в баскетбол. Серия «Спорт в твоей жизни». Книга для учащихся. -М., 1984.
7. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. Серия: «Стадион для всех», 1984.
8. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. Серия «Азбука спорта». -М., 1978.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: Концепции и анализ. Сокр. Пер. с англ. Е.Р.
10. Яхонтова. М., ФиС, 1975.
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Уч. пособ. М., 2003.
12. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: метод, пособие для тренеров ДЮСШ. - М., 2002.
13. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. Е.А. Черновой. - М., 2002.
14. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. М., 2002.
15. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

**Входная диагностика** – осуществляется в начале учебного года в виде наблюдения за игрой и устного опроса. Проводится обычно на первом занятии данной программы.

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Проводится в форме опроса, выполнения практического задания, соревнования.

**Промежуточная аттестация** – проводится в середине каждого учебного года по изученным темам для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции образовательного процесса. Проводится в виде задач, конкурса по решению комбинаций.

**Итоговый контроль** – проводится в конце года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Выявление достигнутых результатов осуществляется через **механизм тестирования** (устный или письменный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала) или через **результативность участия** в соревнованиях разных уровней. **Контроль и критерии замера результатов.**

В течение всего образовательного процесса педагог проводит диагностику, которая поможет выявить пробелы в знаниях, умениях, навыках обучающихся, своевременно спланировать коррекционную работу, увидеть в динамике развитие обучающихся.

### Организация воспитательной работы в детском объединении

| Уровень                   | Задача уровня   | Виды, формы и содержание деятельности   | Мероприятия по реализации уровня   |
|---------------------------|---|---|--|
| <b>Инвариантная часть</b> |   |   |  |
| Учебное занятие           | использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося        | <b>Формы:</b><br>беседа, рассказ, самостоятельная работа, конкурс.<br><b>Виды:</b> проблемно-ценностное общение;<br>обсуждение поставленной проблемы, диагностика, упражнения на развитие коммуникативных навыков, навыков работы в коллективе.<br><b>Содержание деятельности:</b><br>В соответствии с рабочей программой | Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП                             |
| Детское объединение       | содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;        | 1) <b>коллективные формы</b><br>фестивали<br>2) <b>групповые формы:</b><br>конкурсы, экскурсии, мастер-классы,<br>3) <b>индивидуальные формы</b> , беседы, консультации   | Согласно плану воспитательной работы   |
| Работа с родителями       | обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации | <b>На групповом уровне:</b><br>мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов;<br><b>На индивидуальном уровне:</b>  | Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в системе дополнительного образования, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию</p> | <p>индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.</p> |  |
|--|--|---|--|

**Приложение к программе «Баскетбол»**  
**Приложение №1. Контрольно-измерительные материалы.**

**Поэтапный контроль**

Результативность бросков в кольцо из 10 попыток кол-во результативных попаданий в

КОЛЬЦО

| Кол-во попаданий     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10   |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Результативность в % | 10% | 20% | 30% | 40% | 50% | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% |

1. Штрафные броски
2. 3-х очковые броски
  - а) Центральные
  - б) Под углом 45 справа
  - с) Под углом 45 слева
3. Броски вдоль лицевой линии
  - а) Справа
  - б) Слева
4. Из центрального круга б/б площадки
5. Броски одной рукой с 2 шагов в подскоке
  - а) С места, с передачи
  - б) После ведения от центральной линии справа/слева
6. Броски с 2-х шагов в подскоке в дриблинге от щита к щиту 5 кругов (10 бросков)

**Стабильность бросков в кольцо**

Определяется количеством результативных бросков, выполненных подряд:  
(в случае непопадания счет результативных бросков начинается с 0) в течение 5 минут.

1. Штрафные броски
2. 3-х очковые броски с любой позиции
3. Броски вдоль лицевой линии справа/слева
4. Из центрального круга (порядковый номер первого результативного попадания)
5. Броски с 2-х шагов:
  - а) С места
  - б) После ведения от центральной линии справа/слева

**Тесты общей и специальной физической подготовленности**

1. Сгибание рук в упоре лёжа.
2. Челночный бег
3. Прыжок в длину с места
4. Прыжок в высоту из приседа

## Приложение №2. Текущее усвоение программы.

**Баскетбол. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой, 36 метров от лицевой волейбольной площадки до противоположной лицевой (сек.) и обратно**

|    | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----|----------|------|------|---------|------|------|
|    | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 4  | 12.5     | 11.5 | 10.5 | 13.0    | 12.0 | 11.0 |
| 5  | 12.0     | 11.0 | 10.0 | 12.5    | 11.5 | 10.5 |
| 6  | 11.6     | 10.6 | 9.6  | 12.1    | 11.1 | 10.1 |
| 7  | 11.2     | 10.2 | 9.2  | 11.7    | 10.7 | 9.7  |
| 8  | 11.0     | 10.0 | 9.0  | 11.5    | 10.5 | 9.5  |
| 9  | 10.8     | 9.8  | 8.8  | 11.3    | 10.3 | 9.3  |
| 10 | 10.6     | 9.6  | 8.6  | 11.1    | 10.1 | 9.1  |
| 11 | 10.4     | 9.4  | 8.4  | 10.9    | 9.9  | 8.9  |

**Ведение мяча с переводами; 3 препятствия установлены на линии напад. волейбольной площадки и центральной линии; 36 метров (сек.) от лицевой волейбольной площадки туда и обратно**

|    | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----|----------|------|------|---------|------|------|
|    | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 4  | 14.5     | 13.5 | 12.5 | 15.0    | 14.0 | 13.0 |
| 5  | 14.0     | 13.0 | 12.0 | 14.5    | 13.5 | 12.5 |
| 6  | 13.5     | 12.5 | 11.5 | 14.0    | 13.0 | 12.0 |
| 7  | 13.0     | 12.0 | 11.0 | 13.5    | 12.5 | 11.5 |
| 8  | 12.5     | 11.5 | 10.5 | 13.0    | 12.0 | 11.0 |
| 9  | 12.0     | 11.0 | 10.0 | 12.5    | 11.5 | 10.5 |
| 10 | 11.5     | 10.5 | 9.5  | 12.0    | 11.0 | 10.0 |
| 11 | 11.0     | 10.0 | 9.0  | 11.5    | 10.5 | 9.5  |

**Передачи мяча 2-мя руками от груди; расстояние от стены  
1,5 метра для 4-5-6 классов, 2 метра для 7-8-9-10-11 классов  
за 30 секунд**

|    | Мальчики |    |    | Девочки |    |    |
|----|----------|----|----|---------|----|----|
|    | 3        | 4  | 5  | 3       | 4  | 5  |
| 4  | 16       | 22 | 26 | 16      | 20 | 24 |
| 5  | 18       | 24 | 28 | 18      | 22 | 26 |
| 6  | 20       | 26 | 30 | 20      | 24 | 28 |
| 7  | 22       | 28 | 32 | 21      | 25 | 30 |
| 8  | 24       | 30 | 34 | 22      | 26 | 31 |
| 9  | 26       | 32 | 36 | 24      | 29 | 34 |
| 10 | 29       | 34 | 38 | 26      | 31 | 35 |
| 11 | 30       | 36 | 40 | 28      | 32 | 36 |

**Передачи мяча 2-мя руками от груди в паре; 2,5 метра для  
4-5-6 классов, 3 метра для 7-8-9-10-11 классов за 30 секунд**

|    | Мальчики |    |    | Девочки |    |    |
|----|----------|----|----|---------|----|----|
|    | 3        | 4  | 5  | 3       | 4  | 5  |
| 4  | 22       | 28 | 30 | 20      | 26 | 30 |
| 5  | 23       | 30 | 32 | 22      | 28 | 32 |
| 6  | 25       | 32 | 34 | 24      | 30 | 34 |
| 7  | 34       | 38 | 40 | 26      | 32 | 36 |
| 8  | 35       | 39 | 43 | 28      | 34 | 38 |
| 9  | 36       | 40 | 44 | 30      | 36 | 40 |
| 10 | 37       | 41 | 45 | 32      | 38 | 42 |
| 11 | 38       | 42 | 46 | 34      | 40 | 44 |

**Бросок в кольцо с 3 точек, по центру и под углом 45°, для 4 класса из-под кольца с последующим удалением на 0.5 м для следующего класса, по 2 броска с точки**

|           | Мальчики |   |   | Девочки |   |   |
|-----------|----------|---|---|---------|---|---|
|           | 3        | 4 | 5 | 3       | 4 | 5 |
| <b>4</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>5</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>6</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>7</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>8</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>9</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>10</b> | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>11</b> | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |

**Штрафной бросок для 4 класса – 1.5 метра от щита с последующим удалением на 40 см для каждого класса; 4-9 классы по 6 бросков, 10-11 классы по 10 бросков**

|           | Мальчики |   |   | Девочки |   |   |
|-----------|----------|---|---|---------|---|---|
|           | 3        | 4 | 5 | 3       | 4 | 5 |
| <b>4</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>5</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>6</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>7</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>8</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>9</b>  | 1        | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| <b>10</b> | 2        | 4 | 5 | 2       | 4 | 5 |
| <b>11</b> | 2        | 4 | 5 | 2       | 4 | 5 |

**Скоростное передвижение приставным шагом 4 × 9 метров;  
остановка прыжком; от лицевой волейбольной площадки  
до центральной линии**

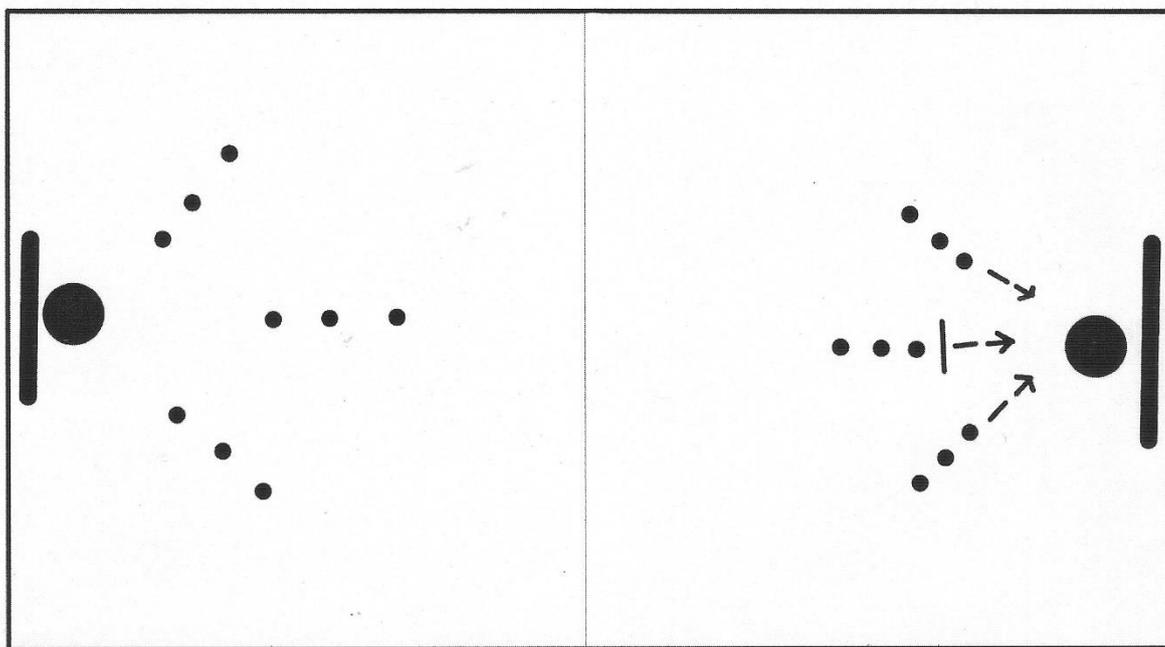
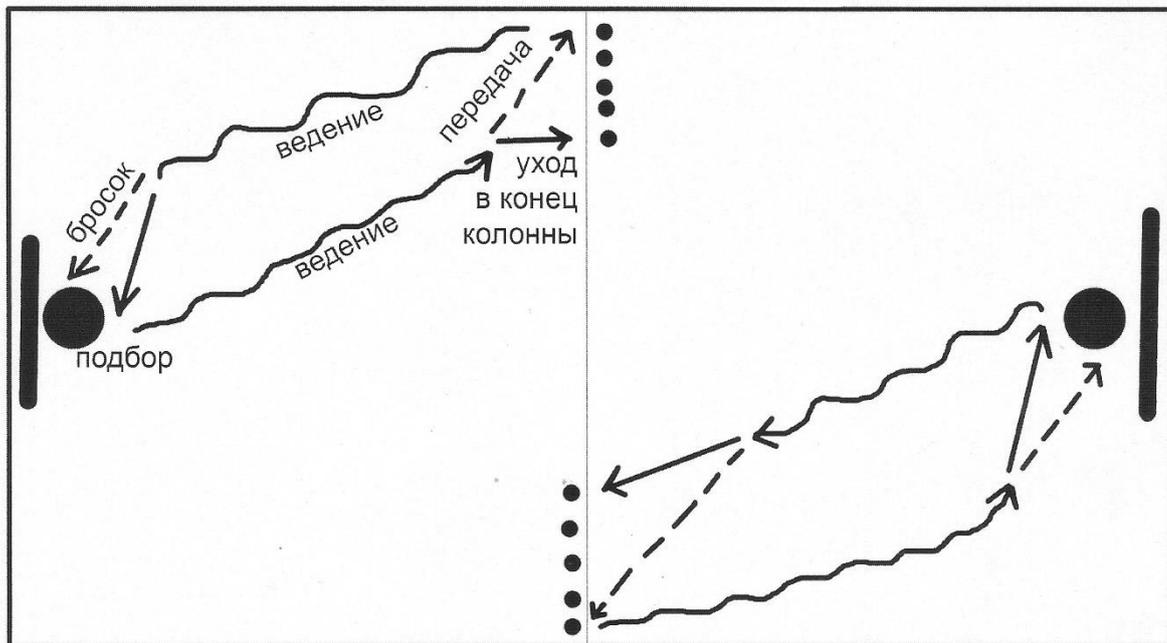
|    | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----|----------|------|------|---------|------|------|
|    | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 4  | 14.8     | 13.8 | 12.8 | 15.6    | 14.6 | 13.6 |
| 5  | 14.6     | 13.6 | 12.6 | 15.4    | 14.4 | 13.4 |
| 6  | 14.4     | 13.4 | 12.4 | 15.2    | 14.2 | 13.2 |
| 7  | 14.2     | 13.2 | 12.2 | 15.0    | 14.0 | 13.0 |
| 8  | 14.0     | 13.0 | 12.0 | 14.8    | 13.8 | 12.8 |
| 9  | 13.8     | 12.8 | 11.8 | 14.6    | 13.6 | 12.6 |
| 10 | 13.6     | 12.6 | 11.6 | 14.4    | 13.4 | 12.4 |
| 11 | 13.4     | 12.4 | 11.4 | 14.2    | 13.2 | 12.2 |

**Скоростная выносливость. Челночный бег с остановкой  
прыжком; 4-5-6 классы 4 × 10 метров; 7-8 классы  
6 × 10 метров; 9-10-11 классы 10 × 10 метров**

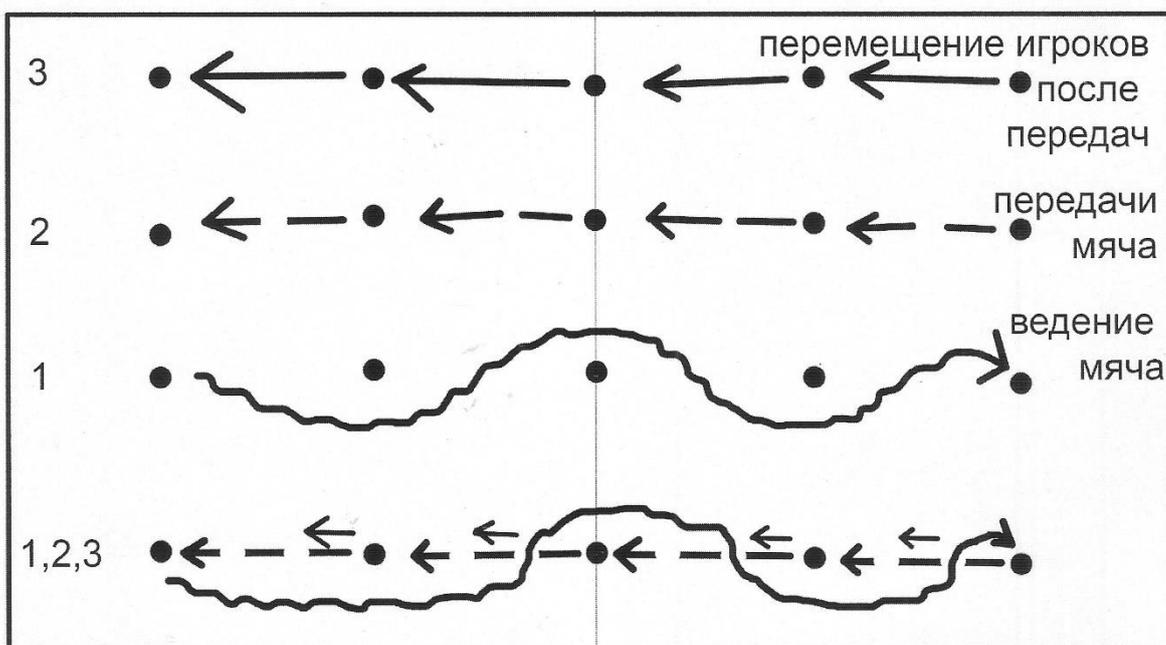
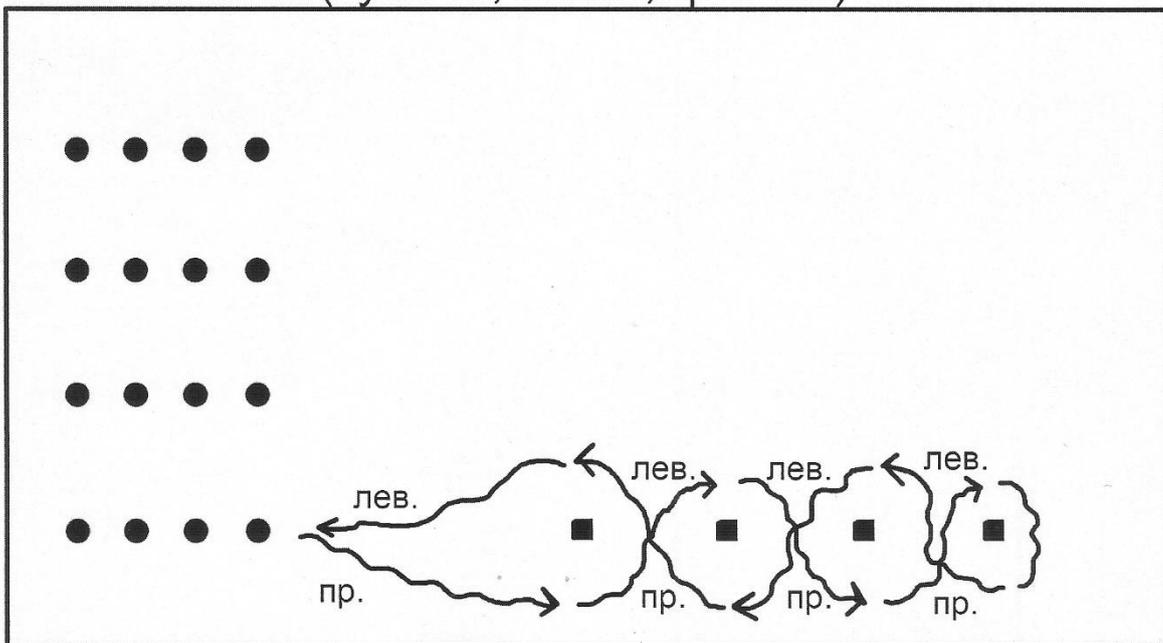
|    | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----|----------|------|------|---------|------|------|
|    | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 4  | 13.1     | 12.6 | 12.1 | 13.2    | 12.7 | 12.2 |
| 5  | 12.5     | 12.0 | 11.5 | 12.7    | 12.2 | 11.7 |
| 6  | 11.9     | 11.4 | 10.9 | 12.2    | 11.7 | 11.2 |
| 7  | 18.7     | 17.7 | 16.7 | 20.2    | 19.0 | 17.8 |
| 8  | 18.2     | 17.2 | 16.2 | 20.1    | 18.9 | 17.7 |
| 9  | 31.0     | 29.0 | 27.2 | 33.0    | 31.7 | 30.5 |
| 10 | 28.0     | 26.0 | 24.5 | 32.0    | 31.0 | 29.5 |
| 11 | 28.0     | 27.0 | 25.0 | 31.0    | 30.0 | 28.6 |

Приложение №3. Техническое и тактическое усвоение программы.

Броски в кольцо (ведение + 2 шага + подскок с броском + выход на подбор + ведение + передача)

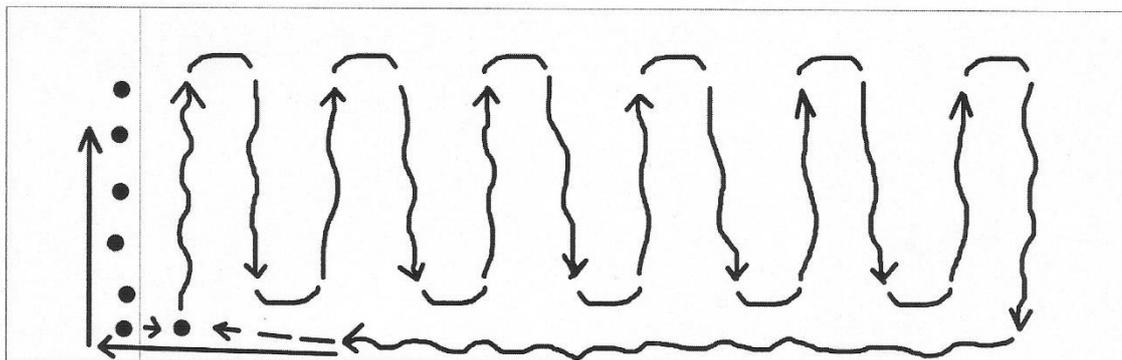


## Ведение “змейкой” с обводкой предметов. (кубики, кегли, фишки)

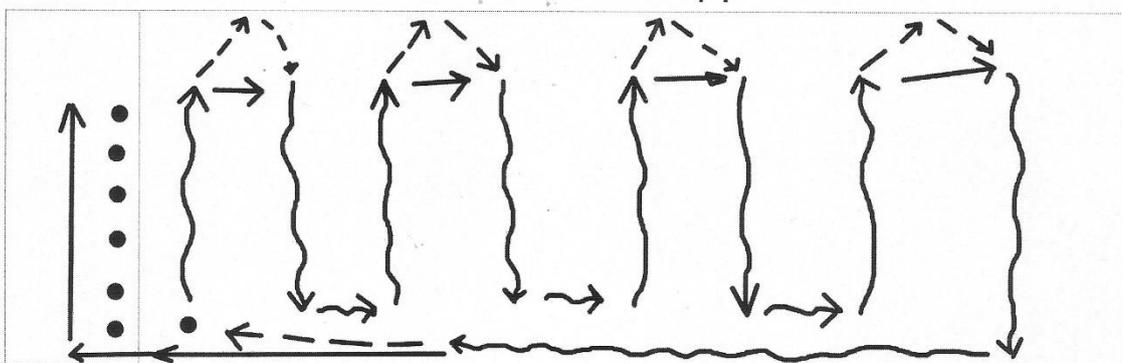


1. Ведение змейкой с обводкой от лицевой до лицевой
2. Передачи мяча от игрока к игроку в обратном направлении
3. Перемещение игроков после передачи мяча

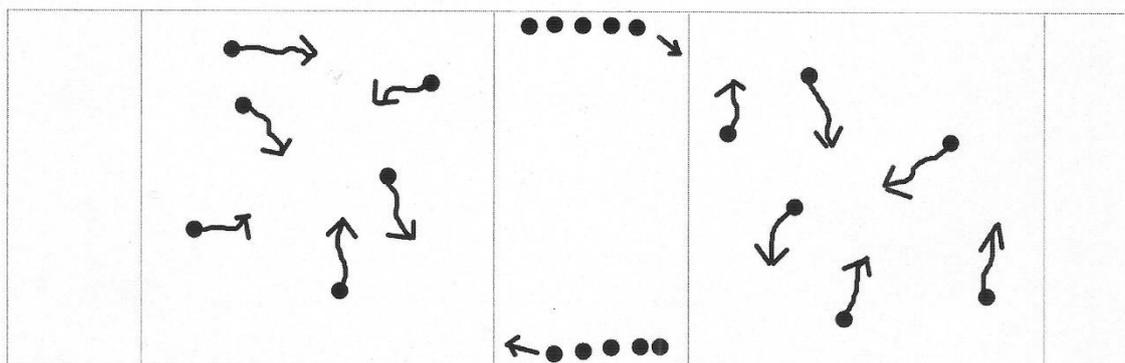
### Ведение мяча "змейкой" со сменой рук



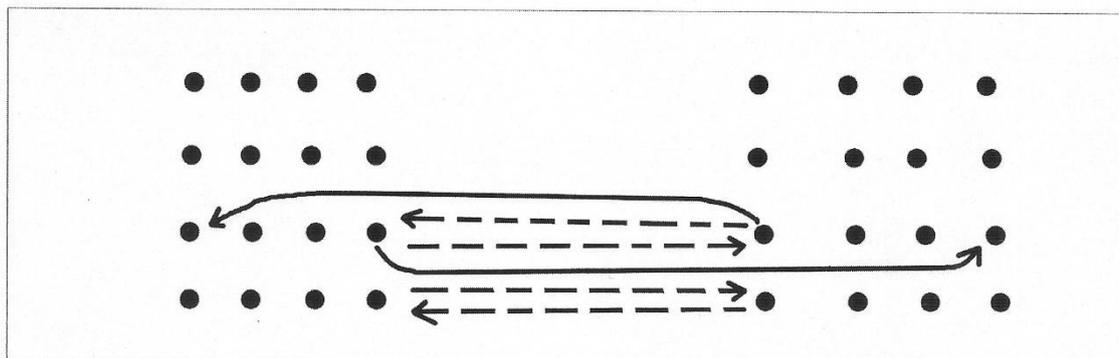
### Ведение "змейкой", с передачей мяча в стену, ловлей отскока и ведением.



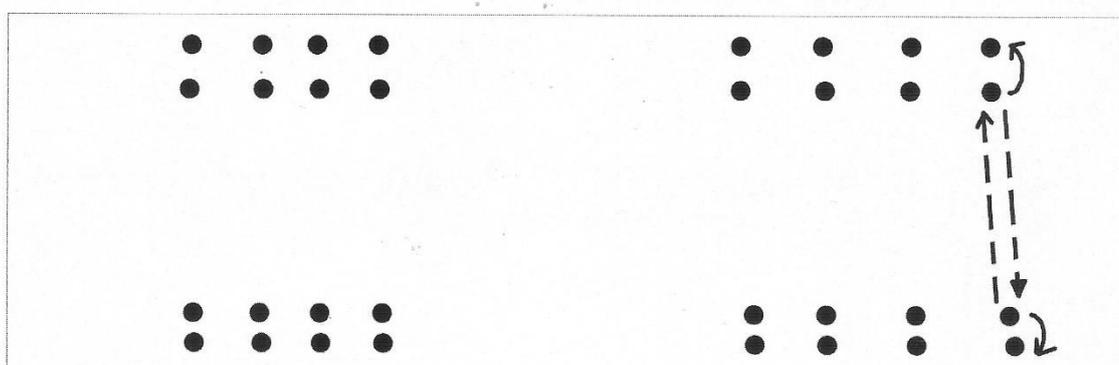
### Ведение в "квадрате" с выбиванием



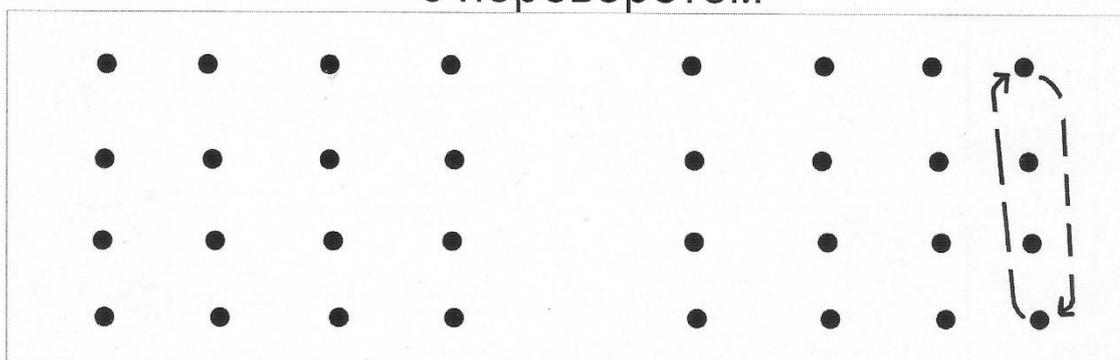
## Передачи мяча разными способами с перемещением в противоположную сторону



## Выполнение и ловля дальних передач



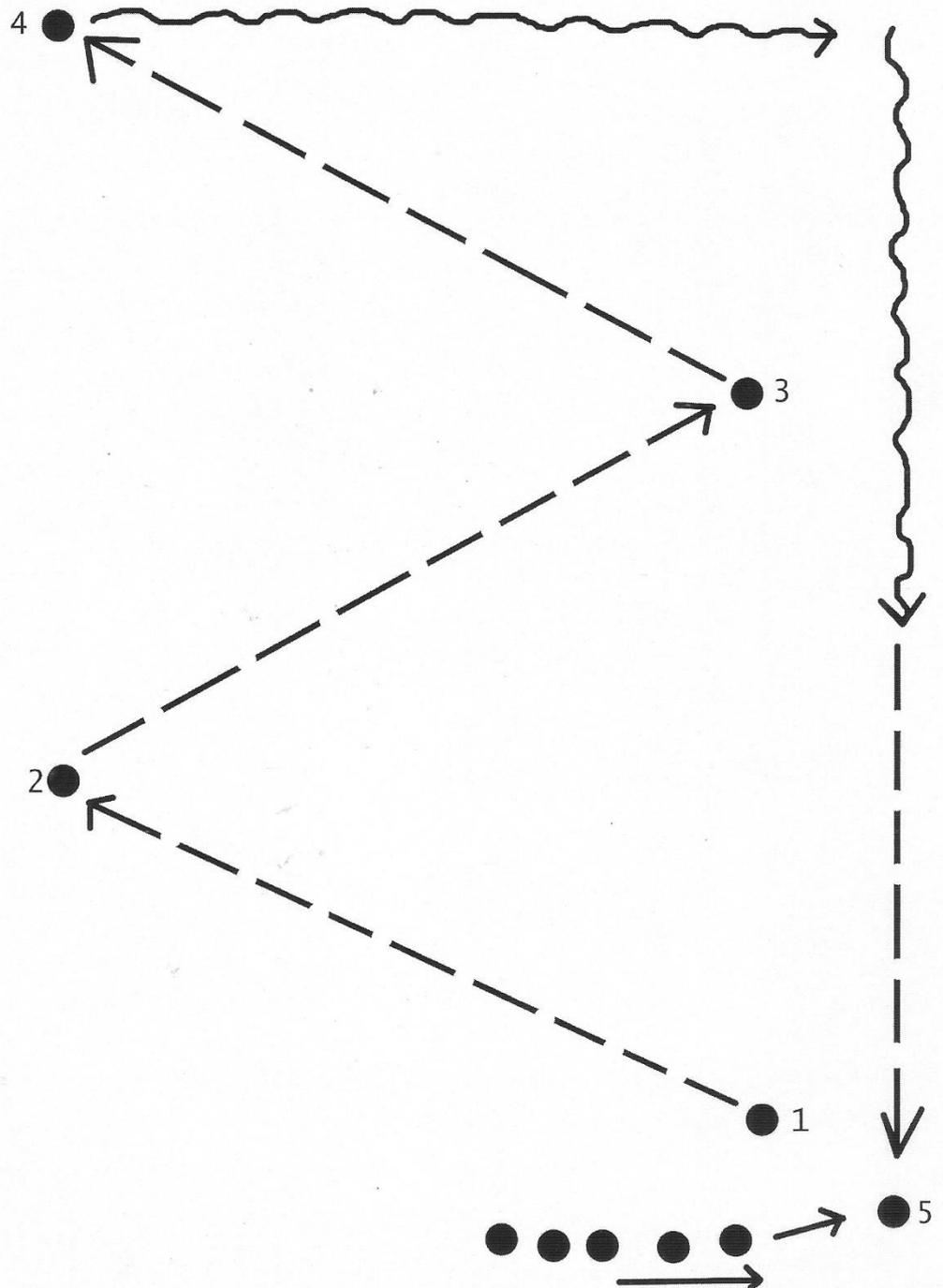
## Выполнение и ловля дальних передач с переворотом



## Выполнение и ловля дальних передач

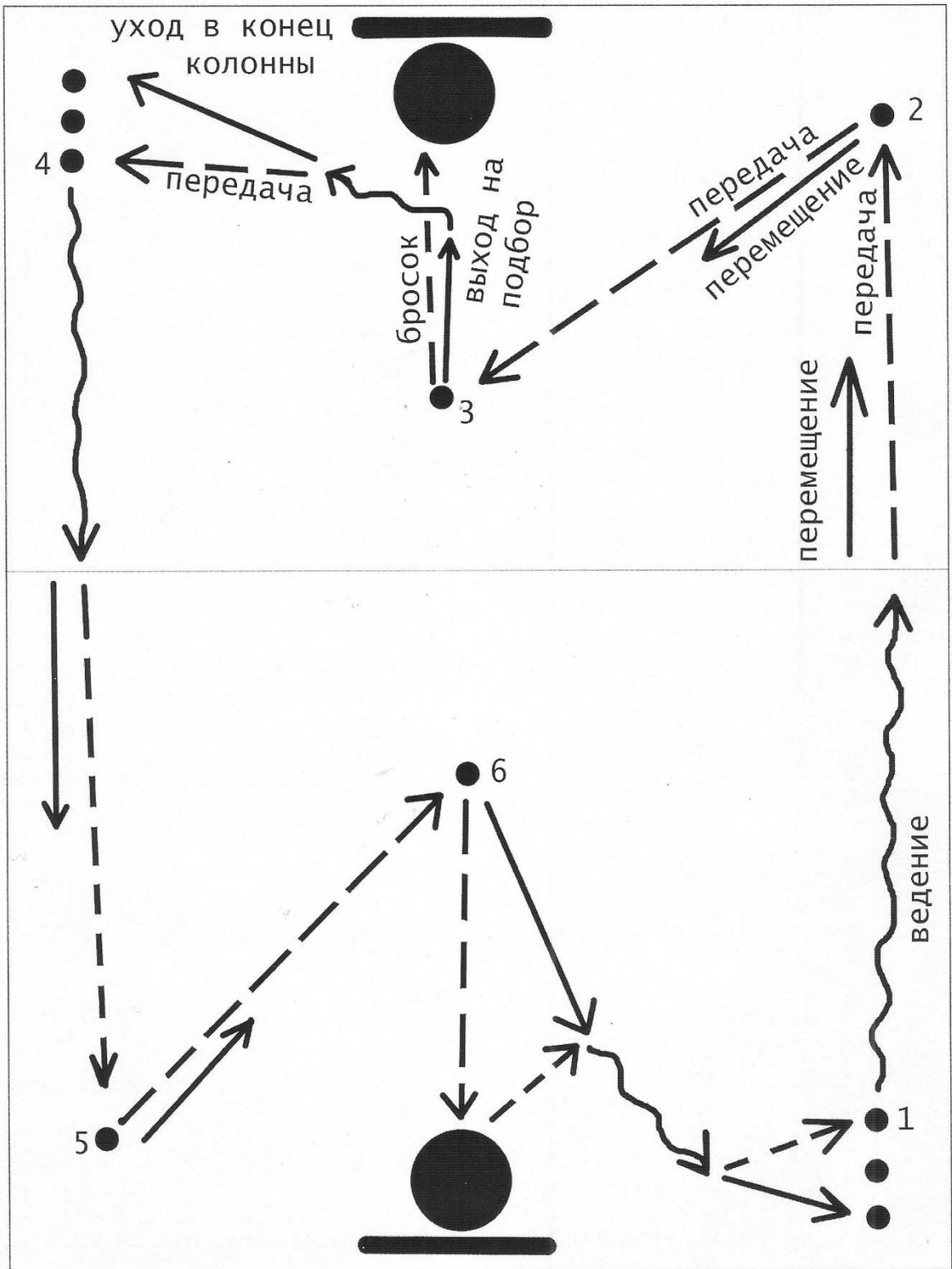
+ ведение вдоль лицевой, боков. до серед.

+ передача в движении в нач. точку



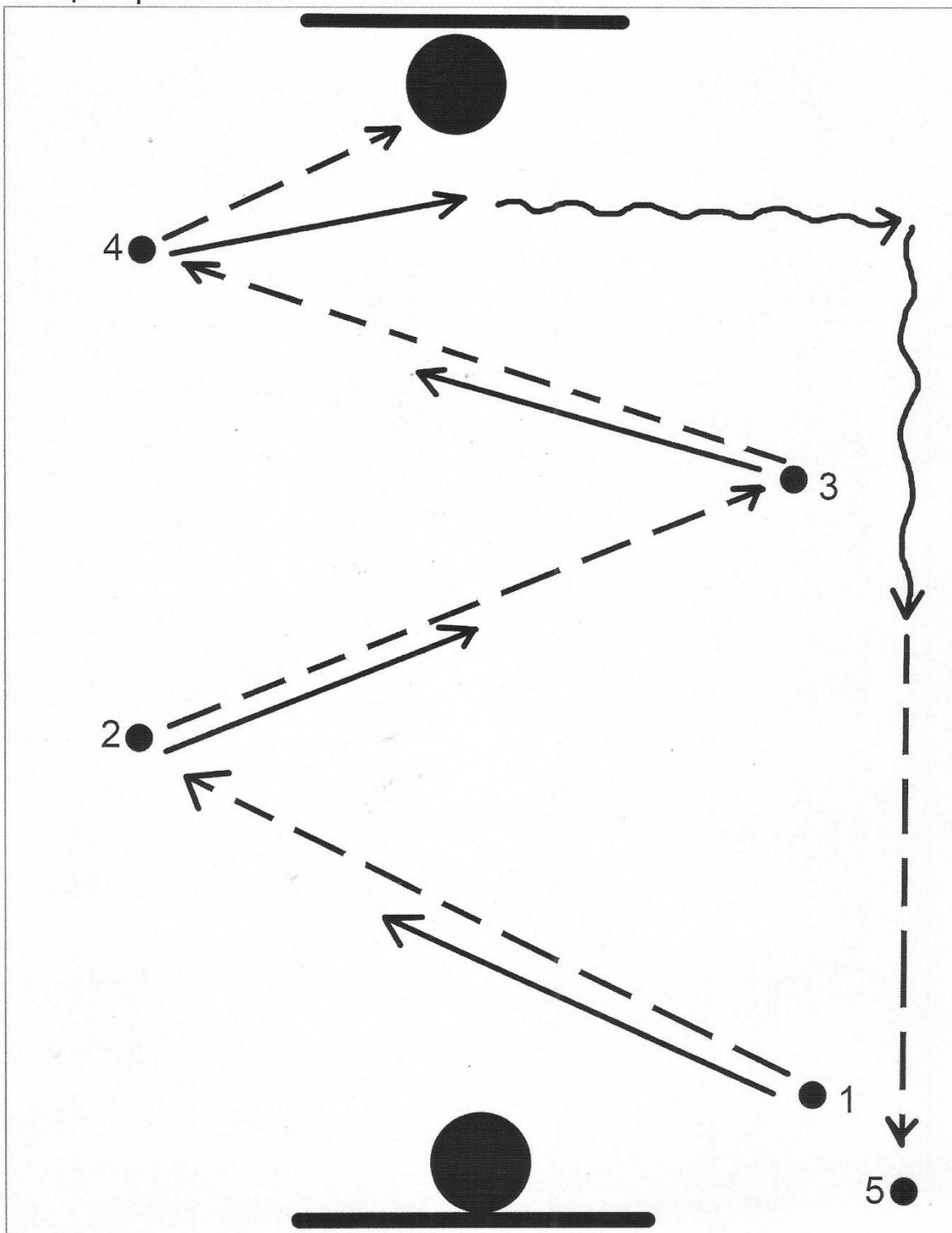
Вводится одновр. 4-5 мячей

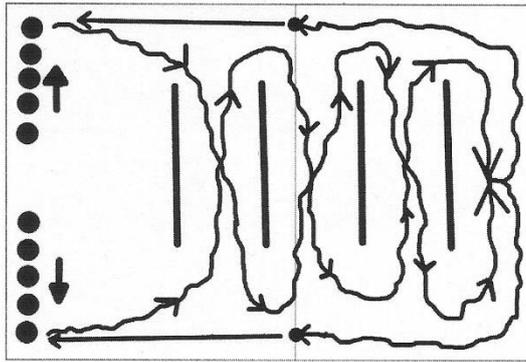
# Комбинация по круговой системе



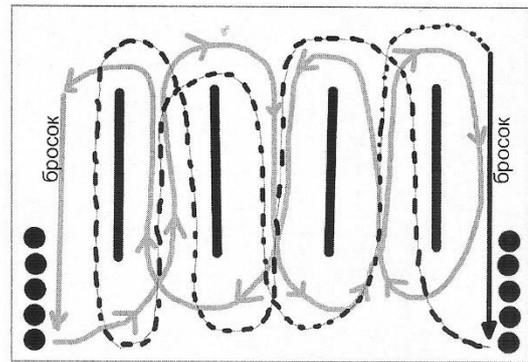
# Передача мяча с послед. перемещ. в напр. передачи

4 - бросок в кольцо + подбор + ведение + передача от центр. линии.

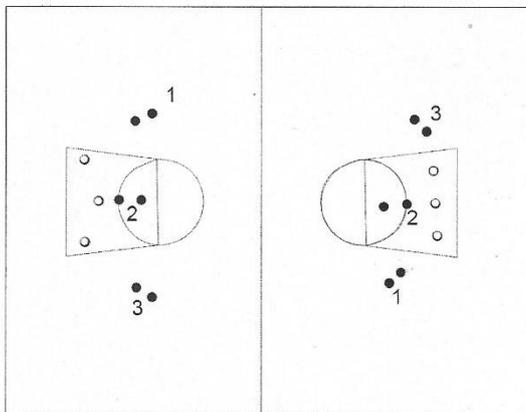




без броска в кольцо  
с броском в кольцо



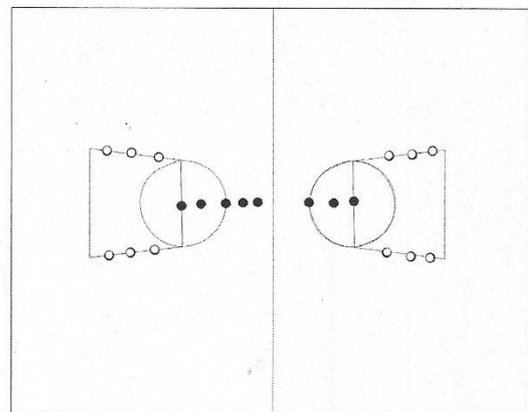
без броска в кольцо  
с броском в кольцо



11-10-9 чел (3 мяча)

11-10-9 чел (3 мяча)

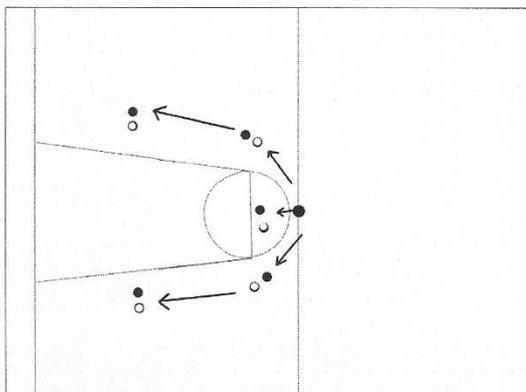
1. броски с подбором (6 бросающих  
3-4-5 подбирающих) с 3-х позиций
2. броски со штрафной линии



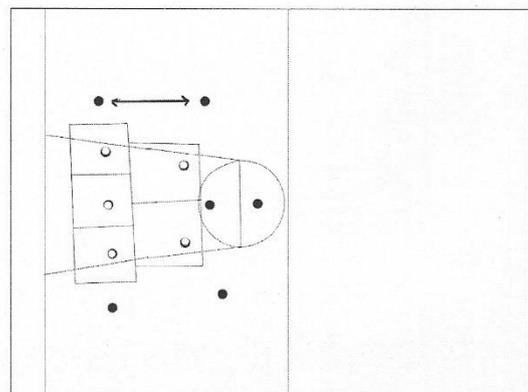
8 человек (2-3 мяча)

8 человек (2-3 мяча)

- 3-5 бросающих  
5 подбирающих



Персональная защита



Зонная защита

# Быстрый прорыв (3 передачи + бросок в кольцо)

