

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 124  
с углубленным изучением английского языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
Протокол  
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы  
№ 124 Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В. Шувалова  
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Баскетбол»**  
(общекультурный уровень)

Срок реализации 1 год  
Возраст учащихся от 11 до 15 лет

Разработчик:  
Будылин Алексей Михайлович  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023г.

### **Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.**

В году обучения, учащиеся знакомятся от простых до более сложных элементов баскетбола. В году обучения увеличивается количество повторений при выполнении упражнений. На данном этапе в занятие включены виды упражнений и игр, способствующих развитию быстроты, ловкости, гибкости и общей выносливости.

Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее, с учетом возраста и года обучения учащихся.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие**

1. Закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
2. Закрепить общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Продолжить обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

#### **Развивающие**

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

#### **Воспитательные**

1. Выработать потребность ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Продолжать укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между

### **Планируемые результаты реализации программы**

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в тренировках, соревнованиях, открытых занятиях.

#### **Личностные:**

- 1 Учащиеся закрепят основы здорового образа жизни,
- 2 У учащихся закрепятся коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- 3 У учащихся закрепятся навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

#### **Метапредметные:**

- 1 Учащиеся закрепят общие способы игры в баскетбол.
- 2 У учащихся закрепятся нравственные качества, такие как дисциплинированность, настойчивость.

#### **Предметные:**

- 1 Учащиеся закрепят правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- 2 Учащиеся продолжат развивать координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы. Выполнение тестов по окончании

программы (контрольные тесты по итогам обучения). Сформируется коллектив, готовый играть на школьных турнирах, районных соревнованиях.

### **Содержание программы обучения**

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

##### **Теория.**

Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

#### **2. Теоретическая подготовка**

Изученный теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее на втором году обучения. Кроме того, объясняются новые темы.

##### **Теория.**

Изучение правил игры в баскетбол(повторение).

Правила по мини-баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Влияние физических упражнений на организм спортсмена Планирование и контроль подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка, основы тактики игры и тактическая подготовка Физические качества и физическая подготовка Установка на игру и разбор результатов игры.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

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

##### **Теория.**

Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

##### **Практика.**

Упражнения по общефизической подготовке.

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

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

##### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, для развития ловкости баскетболиста.

#### **4. Техническая подготовка.**

##### **Теория.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину. Различные виды передачи и ловли мяча.

### **Практика.**

1. Упражнения без мяча.

1.1 Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2 Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3 Передвижение правым – левым боком.

1.4 Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5 Остановка прыжком после ускорения.

1.6 Остановка в один шаг после ускорения.

1.7 Остановка в два шага после ускорения.

1.8 Прыжок толчком двух ног

1.9 Прыжок толчком одной ноги

1.10 Повороты на месте

1.11 Повороты в движении.

1.12 Остановка прыжком

1.13 Остановка двумя шагами

1.14 Повороты вперед

1.15 Повороты назад

1.16 Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.17 Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1 Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2 Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3 Ловля мяча двумя руками в прыжке.

2.4 Двумя руками от груди в движении.

2.5 Передача одной рукой от плеча.

2.6 Передача одной рукой с шагом вперед.

2.7 Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.8 Передача одной рукой снизу от пола.

2.9 Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу,

2.10 Передача в прыжке в любом направлении.

2.11 Передача мяча одной рукой сверху

2.12 Передача мяча одной рукой от головы

2.13 Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)

2.14 Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

2.15 Передача мяча одной рукой с места

2.16 Передача мяча одной рукой в движении

2.17 Передача мяча одной рукой в прыжке

2.18 Передача мяча одной рукой (встречные)

2.19 Передача мяча одной рукой (поступательные)

2.20 Передача мяча одной рукой на одном уровне

2.21 Передача мяча одной рукой (сопровождающие)

2.22 Ловля мяча после полу отскока.

2.23 Ловля высоко летящего мяча.

2.24 Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.25 Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

3. Ведение мяча.

- 1.1 На месте.
- 1.2 В движении шагом.
- 1.3 В движении бегом.
- 1.4 Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 1.5 Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
- 1.6 Ведение мяча со зрительным контролем
- 3.7 Ведение мяча без зрительного контроля.
- 3.8 Ведение мяча по дугам
- 3.9 Ведение мяча по кругам
- 3.10 Обводка соперника с изменением направления
- 4 Броски мяча.
- 4.1 Одной рукой в баскетбольный щит с места. (12-17 лет)
- 4.2 Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3 Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4 Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5 Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6 Одной рукой в баскетбольную корзину с места. (12-17 лет)
- 4.7 Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. (12-17 лет)
- 4.8 В прыжке одной рукой с места.
- 4.9 Штрафной.
- 4.10 Двумя руками снизу в движении.
- 4.11 Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.12 В прыжке со средней дистанции.
- 4.13 В прыжке с дальней дистанции. (12-17 лет)
- 4.14 Вырывание мяча.
- 4.15 Выбивание мяча.
- 4.16 Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. (12-17 лет)
- 4.17 Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки (12-17 лет)
- 4.18 Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки. (12-17 лет)
- 4.19 Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
- 4.20 Броски в корзину одной рукой (ближние)
- 4.21 Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

## **5. Тактическая подготовка.**

### **Теория.**

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

### **Практика.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
9. Передвижение в нападении и защите.
10. Позиционное нападение.
11. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.
12. Борьба двух защитников с двумя нападающими.
13. Борьба за мяч под кольцом.
14. Тактика нападения
  - Выход для получения мяча
  - Выход для отвлечения мяча
  - Розыгрыш мяча
  - Атака корзины
  - «Передай мяч и выходи»
  - Заслон
  - Наведение
  - Пересечение. Треугольник
  - Тройка
  - Малая восьмерка
  - Скрестный выход
  - Сдвоенный заслон
  - Наведение на двух игроков
  - Система быстрого прорыва
  - Игра в численном большинстве
  - Игра в меньшинстве
15. тактика защиты:
  - Противодействие получению мяча
  - Противодействие выходу на свободное место
  - Противодействие розыгрышу мяча
  - Противодействие атаке корзины
  - Подстраховка
  - Переключение
  - Проскальзывание
  - Групповой отбор мяча
  - Против тройки
  - Против малой восьмерки. Против скрестного выхода
  - Против наведения на двух
  - Система личной защиты
  - Система зонной защиты
  - Система смешанной защиты
  - Система личного прессинга
  - Игра в большинстве
  - Игра в меньшинстве

## **6. Учебные игры с судейством. Соревнования.**

### **Теория.**

Судейство в баскетболе.

### **Практика.**

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ОДОД, первенство школы, первенства района по баскетболу).

## **7. Подвижные игры.**

### **Практика.**

Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

#### 8. Итоговое занятие.

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

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Правила ТБ при игре в баскетбол. ОФП.	2		
2	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2		
3	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра.	2		
4	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		
5	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Подвижная игра.	2		
6	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Учебная игра.	2		
7	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2		
8	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2		
9	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	2		
10	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	2		
11	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2		
12	ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2		
13	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	2		
14	ОФП. Техническая подготовка. Эстафета.	2		
15	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2		
16	ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	2		
17	ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Игра в мини баскетбол.	2		
18	ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижная игра.	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
19	ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра. Учебная игра.	2		
20	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	2		
21	ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра. Учебная игра.	2		
22	ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2		
23	ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2		
24	ОФП. Эстафеты. Учебная игра	2		
25	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	2		
26	ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча с точек. Обыгрышь 1х1. Учебная игра.	2		
27	ОФП. Техническая подготовка. Индивидуальные действия в нападении Броски мяча в движении. Учебная игра.	2		
28	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	2		
29	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча с точек.	2		
30	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.	2		
31	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления.	2		
32	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Игра 4х4.	2		
33	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2х2.	2		
34	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2		
35	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2		
36	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2		
37	ОФП. Контрольная игра.	2		
38	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2.	2		
39	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра. Игра 3х3.	2		



№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
40	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра. Учебная игра.	2		
41	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Противодействие получения мяча.	2		
42	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Игра 4x4.	2		
43	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2		
44	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2		
45	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1,3x2.	2		
46	ОФП. Контрольное занятие.	2		
47	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2		
48	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в нападении.	2		
49	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей.	2		
50	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		
51	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2x2.	2		
52	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча в движении.	2		
53	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		
54	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте.	2		
55	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины.	2		
56	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		
57	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом.	2		
58	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в защите.	2		
59	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		
60	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2		
61	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока. Игра 2x1, 3x2.	2		
62	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с ведением.	2		
63	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в нападении.	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
64	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		
65	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрыш.	2		
66	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		
67	ОФП. Контрольная игра.	2		
68	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на позиции. Передача в тройках.	2		
69	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2х1, 3х2.	2		
70	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4х4.	2		
71	ОФП. Учебная игра.	2		
72	ОФП. Контрольное занятие.	2		
<b>Итого</b>		144		

### Оценочные и методические материалы

**Контроль знаний** проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года)
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам); Открытые занятия - декабрь, май
- итоговый контроль (май) Открытое занятие - май.

#### Формы оценки качества знаний:

Тестирование.

На каждом занятии - двухсторонние игры.

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

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных (районных) соревнованиях.

Тесты для учащихся. (см. приложение)

#### Методические материалы:

#### Литература для педагога

1. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018г.
3. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Серия. «Мастера спорта». Эксмо, 2015г
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва. Просвещение. 1987 г.
5. Мишенькина В.Ф., Шалаев О.С., Сучков И.А.; под общей ред. Г.Я.Соколова. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам. - Омск: СибГАФК, 1998.
6. Основы игры в баскетбол под редакцией Яхонтова Е.Р. 2001г.
7. Портнова Ю.М. Программа обучения игры в баскетбол под редакцией академика 2005 г.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш.

пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.

9. Усольцева Оксана М. Баскетбол. Серия «Спортивная энциклопедия» Эксмо, 2013г

10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000

11. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

### Литература для детей

1. Краузе, Джерри В. Баскетбол- Навыки и упражнения. - М, 2006

2. Дрюэт Д. Спорт для начинающих. Баскетбол. Плавание. Теннис, Футбол, М, 2002.

### Приложение Тесты для учащихся.

#### Контрольные тесты по итогам обучения

ЗАДАНИЯ	Возраст детей 11-13						Возраст детей 14-15					
	11 лет			12-13 лет			14 лет			15 лет		
	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	Отл.
1. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. (от лицевой волейбольной площадки до противоположной и обратно (сек)).	24,0	20,0	17,0	16,8	15,8	14,8	11,0	10,0	9,0	10,8	9,8	8,8
2. Ведение мяча с переводами, 3 препятствия установлены на линии м центральной линии 36м, от лицевой волейбольной площадки туда и обратно.	-	-	-	18,0	17,0	16,0	12,5	11,5	10,5	12,0	11,0	10,0
3. Бросок в кольцо с трех точек, по центру и под углом 45°, по два броска с точки.	-	-	-	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4. Штрафной бросок, по 6 бросков.	-	-	-	-	-	-	1	2	3	1	2	3
5. Челночное передвижение приставным шагом 4х9 м, остановка прыжком от лицевой волейбольной площадки до центральной.	26,0	22,6	20,0	20,0	18,6	18,0	14,0	13,0	12,0	13,8	12,8	11,8
6. Челночный бег с остановкой прыжком, 4х 10 м.	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2	18,7	17,7	16,7	18,2	17,2	16,2
7.Передача мяча двумя руками о груди, расстояние два метра о стены, за 30 сек. (кол-во раз)	8	10	12	12	16	18	24	30	34	26	32	36
8. Передача мяча двумя руками о груди в паре, расстояние три метра, за 30 сек. (2м – 7-11 лет) (кол-во раз)	10	12	14	14	18	20	35	39	43	36	40	44

### Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Бег на 20 м (сек.)</b>						
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4- 4,6
12	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7-4,0	4,1-4,3
15	3,4	3,5-3,7	3,8-4,0	3,6	3,7-3,9	4,0-4,2
<b>Высота подскока (см)</b>						
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
<b>Бег на 30 м (сек.)</b>						
11-12						
13-14						
15						
<b>Бег на 60 м (сек.)</b>						
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

Примечание. Бег на 20 м и 30 м, 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока учащихся не должен выходить за пределы квадрата 50X50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Ведение мяча на 20 м (сек.)</b>						
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
<b>Штрафные броски (из 10 раз)</b>						
11	5	4	3	4	3	2
12	5	34	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
<b>Броски в движении после ведения (из 5 раз)</b>						
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
<b>Броски с точек (из 20 раз)</b>						
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

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

#### Техника нападения

Приемы игры	11-13 лет		14-15 лет	
	11 лет	12 лет	14 лет	15 лет
<b>Броски по кольцу</b>				
Бросок двумя руками снизу	+		+	
Бросок одной рукой снизу	+	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+		+	
Бросок одной рукой с места	+	+	+	+
Бросок в прыжке				+
Бросок крюком				+
Бросок с поворотом				+
Добивание			+	++
<b>Передачи мяча</b>				
Передача двумя руками от груди	+	+	+	
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+	
Передача двумя руками от плеча	+	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+	+	
Передача двумя руками снизу	+	+	+	
Передача одной рукой от плеча	+	+	+	+
Передача крюком		+	+	+

Передача одной рукой снизу		+	+	+
Передача толчком			+	+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+	+
Передача одной рукой за спиной			+	+
Откидка	+	+	+	
<b>Ведение мяча</b>				
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+	
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+	+
Ведение с изменением темпа		+	+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+	
Ведение с поворотом кругом		+	+	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+	
Перевод мяча за спиной		+	+	+
Старты	+	+	+	
Остановки	+	+	+	
Повороты	+	+	+	
Обманные движения или финты	+	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины). Прыжки	+	+	+	
Рывки	+	+	+	
Индивидуальное нападение без мяча		+	+	+
<b>Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях</b>				
Передача и рывок	+	+	+	
Изменение направления движения	+	+	+	
Обман			+	+
Внутренний заслон			+	+
Наружный заслон			+	+
Боковой заслон			+	+
Обратный заслон				+
Задний заслон				+
Двойной заслон				+
Поворот кругом с выходом после остановки			+	+

Приемы игры	11-13 лет		14-15 лет	
	11 лет	12-13 лет	14 лет	15 лет
<b>Защитная стойка</b>				
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+	

Параллельная стойка	+	+	+	
<b>Работа ног и передвижение в защите</b>				
Передвижение приставными шагами	+	+	+	
Бег спиной вперед	+	+	+	
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+		+
Противодействие игроку с мячом	+	+	+	
Противодействие игроку без мяча		+	+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+	+
Перехваты		+	+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+	
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+	+

#### Тактика нападения

Приемы игры	11-13 лет		14-15 лет	
	11 лет	12-13 лет	14 лет	15 лет
Быстрый прорыв		+		+
Нападение против личной защиты				+
Нападение перегрузкой			+	+
Нападение в расстановке пирамидой			+	+
<b>Нападение против зонной защиты</b>				
Нападение в расстановке 3-2				+
Нападение в расстановке 2-3				+
Нападение в расстановке 1-3-1				+
Свободное нападение против зонной защиты			+	+
<b>Нападение против подстраивающейся защиты</b>				
Нападение в расстановке 3-2			+	+
Нападение в расстановке 2-3		+	+	+
Нападение в расстановке 1-3-1		+	+	+
Нападение против смешанной защиты	+	+	+	
<b>Нападение против прессинга</b>				
Нападение против личного прессинга	+	+	+	+
Нападение против зонного прессинга		+	+	+

### Тактика защиты

Приемы игры	11-13 лет		14-15 лет	
	11 лет	12-13 лет	14 лет	15 лет
<b>Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях</b>				
Защита против заслонов	+	+	+	
<b>Защита при численном превосходстве нападающих</b>				
Двое против одного	+	+	+	
Трое против одного		+	+	+
Трое против двоих		+	+	+
Четверо против двоих		+	+	+
Четверо против троих		+	+	+
Пятеро против четверых		+	+	+
<b>Защита при численном превосходстве защитников</b>				
Групповой отбор		+	+	+
Защита против первой передачи при быстром прорыве		+	+	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки		+	+	+
Личная защита	+	+	+	
Плотная личная защита		+	+	+
Оттянутая личная защита		+	+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+	+
Личная защита с переключениями			+	+
<b>Зонная защита</b>				
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				+
<b>Комбинированная защита</b>				
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»			+	+
<b>Защита прессингом</b>				
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			+	+