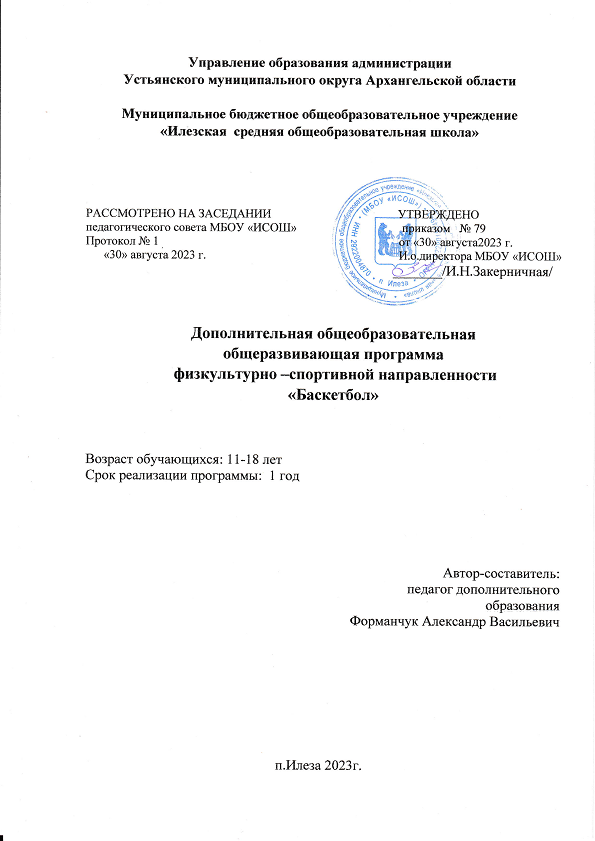
****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений и имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана для детей в возрасте 11-18 лет (среднего и старшего школьного возраста) и является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.  Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол. Место реализации – МБОУ «Илезская средняя общеобразовательная школа» (п. Илеза).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
* Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
* Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
* Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Илезская средняя общеобразовательная школа»

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

**Актуальность программы**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба. В соответствии с разделом V «Приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям» Конпепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, одним из приоритетов являетсяразвитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, что соответствует актуальности данной программы.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Илезская средняя общеобразовательная школа»

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными  задачами программы являются:

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* Привитие ученикам организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Отличительные особенности программы**

Программа является универсальной для нескольких возрастов учащихся. В условиях небольшой сельской школы и незначительного выбора среди учащихся, к занятиям на программе приглашаются все желающие дети, годные по состоянию здоровья. Программа имеет «стартовый уровень» сложности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в необходимости создания условий для физического развития детей подросткового возраста, поддержке их коммуникаций со сверстниками

**Основные идеи, на которых базируется программа:**

- индивидуальный подход к ребенку;

- возможности дополнительно физического развития каждого обучающегося;

- возможность каждому ребенку проявить себя в соревнованиях различного уровня

- развитие коммуникации через игровые виды спорта

Педагогические принципы:

- Принцип доступности: соответствие возрастным и индивидуальным особенностям

- принцип «от простого к сложному» - научившись базовым навыкам игры в баскетбол, ребенок переходит к более сложным элементам взаимодействия в команде

- принцип парной и групповой работы – каждый обучающийся работает в ситуации взаимодействия с другими обучающимися

Принципы отбора и построения содержания программы.

Программа состоит из следующих разделов: «*Общие основы баскетбола», «Общая физическая подготовка*», «*Специальная физическая подготовка*», «*Техническая подготовка*», «*Тактическая подготовка*», «*Игровая подготовка*». Таким образом, программа предполагает развития общих физических навыков, а затем развитие специфических умений игры в баскетбол.

**Примерная структура учебного занятия**

Учебное занятие состоит из двух академических часов и включает в себя теоретическую подготовку, беседу по правилам техники безопасности, разминку, обучение элементам игры и собственно практическую игру.

**Характеристика учебной группы**

В 11-18 лет дети имеют большую потребность в самовыражении и общении со сверстниками. Каждый из них ищет свою социальную роль, а в условиях небольшой сельской школы, где в среднем в каждом классе 7-8 человек, каждому ребенку особенно важно уметь общаться с другими подростками. Поэтому программа дополнительного образования по такому игровому виду спорта, как баскетбол, способствует установлению новых контактов и поддержке сформированных отношений среди подростков. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети как без какой-либо специальной подготовки по игровым навыкам в баскетбол, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом.

**Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на один год обучения и основана на развитии навыков игры в баскетбол, начиная от базовых навыков физической подготовки и заканчивая развитием специфических умений.

Всего часов – 72 ч, 2 часа в неделю, 36 учебных недель.

**Формы и режим занятий по программе**

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю Продолжительность занятий – 2 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой до 15 человек) и малыми группами (4-6 человек). Формы проведения занятий: теоретическое занятие, занятие по ОФП, тренировка умений, игра.

**Ожидаемые результаты и форма их проверки**

*К концу первого года обучения учащиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

- освоят разнообразную игровую практику;

- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

- научатся ловить мяч одной рукой в движении;

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- в нападении получат навыки ставить заслон;

- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;

- будут уметь защищаться системой личной защиты;

- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;

- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;

- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);

- смогут обводить соперника с изменением направления.

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

1. Сдача контрольных нормативов
2. Итоги контрольных игр и соревнований

**Учебно-тематический план, календарный учебный график**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
|  | **Раздел 1. *Общие основы баскетбола*** | **5** | **1** | **6** |  |
| 1 | История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.  Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | 1 | 2 | Входная диагностика |
| 2 | Необходимость разминки в занятиях спортом.  Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.  Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. | 2 | 0 | 2 | Тестирование |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. | 2 | 0 | 2 | Тестирование |
|  | **Раздел 2. *Общая физическая подготовка*** | **4** | **6** | **10** |  |
| 4 | Строевые упражнения  Упражнения для рук плечевого пояса | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *5* | Упражнения для ног  Упражнения для шеи и туловища  Упражнения для всех групп мышц | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *6* | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,  «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |
| *7* | Упражнения для развития быстроты  Упражнения для развития ловкости | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *8* | Упражнения для развития гибкости  Упражнения для развития прыгучести. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
|  | *Раздел 3.* ***Специальная физическая подготовка*** | **3** | **7** | **10** |  |
| *9* | Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.  Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *10* | Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |
| *11* | Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).  Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *12* | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.  Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *13* | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.  Метание различных мячей в цель. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |
|  | ***Раздел 4. Техническая подготовка*** | **5** | **5** | **10** |  |
| *14* | Обучение передвижению в стойке баскетболиста.  Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.  Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *15* | Повороты вперед и назад.  Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке  при встречном и параллельном движении. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *16* | Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.  Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *17* | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.  Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *18* | Обучение технике двух шагов с места, в движении.  Броски двумя руками от груди с двух шагов. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
|  | ***Раздел 5. Тактическая подготовка*** | **5** | **5** | **10** |  |
| *19* | Выход для получения мяча на свободное место.  Обманный выход для отвлечения защитника. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *20* | Розыгрыш мяча короткими передачами.  Атака кольца. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *21* | «Передай мяч и выходи».  Наведение своего защитника на партнера. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *22* | Противодействие получению мяча.  Противодействие выходу на свободное место. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *23* | Противодействие розыгрышу мяча.  Противодействие атаке кольца.  Подстраховка. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
|  | ***Раздел 6. Игровая подготовка*** | **7** | **7** | **14** |  |
| *24* | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *25* | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *26* | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *27* | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *28* | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *29* | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
| *30* | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | 1 | 1 | 2 | Наблюдение |
|  | **Раздел 7. *Контрольные и календарные игры*** | **0** | **12** | **12** |  |
| *31* | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |
| *32* | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |
| *33* | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |
| *34* | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |
| *35* | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |
| *36* | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение |

36

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц, неделя/число** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Раздел, тема занятия** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. *Общие основы баскетбола*** | | | | | |
| 1 | сентябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.  Влияние физических упражнений на организм человека. | Педагогическое наблюдение |
| 2 | сентябрь | Теоретическое занятие | 2 | Необходимость разминки в занятиях спортом.  Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.  Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. | Педагогическое наблюдение |
| 3 | сентябрь | Теоретическое занятие | 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. | Педагогическое наблюдение |
| **Раздел 2. *Общая физическая подготовка*** | | | | | |
| 4 | сентябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Строевые упражнения  Упражнения для рук плечевого пояса | Педагогическое наблюдение |
| 5 | октябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Упражнения для ног  Упражнения для шеи и туловища  Упражнения для всех групп мышц | Педагогическое наблюдение |
| 6 | октябрь | Практическое занятие | 2 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,  «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» | Педагогическое наблюдение |
| 7 | октябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Упражнения для развития быстроты  Упражнения для развития ловкости | Педагогическое наблюдение |
| 8 | октябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Упражнения для развития гибкости  Упражнения для развития прыгучести. | Педагогическое наблюдение |
| *Раздел 3.* ***Специальная физическая подготовка*** | | | | | |
| 9 | ноябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.  Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. | Педагогическое наблюдение |
| 10 | ноябрь | Практическое занятие | 2 | Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). | Педагогическое наблюдение |
| 11 | ноябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).  Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. | Педагогическое наблюдение |
| 12 | ноябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.  Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | Педагогическое наблюдение |
| 13 | декабрь | Практическое занятие | 2 | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.  Метание различных мячей в цель. | Педагогическое наблюдение |
| ***Раздел 4. Техническая подготовка*** | | | | | |
| 14 | декабрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение передвижению в стойке баскетболиста.  Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.  Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. | Педагогическое наблюдение |
| 15 | декабрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Повороты вперед и назад.  Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке  при встречном и параллельном движении. | Педагогическое наблюдение |
| 16 | декабрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.  Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. | Педагогическое наблюдение |
| 17 | январь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.  Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | Педагогическое наблюдение |
| 18 | январь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение технике двух шагов с места, в движении.  Броски двумя руками от груди с двух шагов. | Педагогическое наблюдение |
| ***Раздел 5. Тактическая подготовка*** | | | | | |
| 19 | январь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Выход для получения мяча на свободное место.  Обманный выход для отвлечения защитника. | Педагогическое наблюдение |
| 20 | январь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Розыгрыш мяча короткими передачами.  Атака кольца. | Педагогическое наблюдение |
| 21 | февраль | Теоретическое и практическое занятие | 2 | «Передай мяч и выходи».  Наведение своего защитника на партнера. | Педагогическое наблюдение |
| 22 | февраль | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Противодействие получению мяча.  Противодействие выходу на свободное место. | Педагогическое наблюдение |
| 23 | февраль | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Противодействие розыгрышу мяча.  Противодействие атаке кольца.  Подстраховка. | Педагогическое наблюдение |
| ***Раздел 6. Игровая подготовка*** | | | | | |
| 24 | февраль | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | Педагогическое наблюдение |
| 25 | март | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | Педагогическое наблюдение |
| 26 | март | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | Педагогическое наблюдение |
| 27 | март | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | Педагогическое наблюдение |
| 28 | март | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | Педагогическое наблюдение |
| 29 | апрель | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | Педагогическое наблюдение |
| 30 | апрель | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | Педагогическое наблюдение |
| **Раздел 7. *Контрольные и календарные игры*** | | | | | |
| 31 | апрель | Практическое занятие | 2 | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | Педагогическое наблюдение |
| 32 | апрель | Практическое занятие | 2 | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | Педагогическое наблюдение |
| 33 | май | Практическое занятие | 2 | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | Педагогическое наблюдение |
| 34 | май | Практическое занятие | 2 | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | Педагогическое наблюдение |
| 35 | май | Практическое занятие | 2 | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | Педагогическое наблюдение |
| 36 | май | Практическое занятие | 2 | Товарищеские игры с командами соседних школ.  Итоговые контрольные игры. | Педагогическое наблюдение |

**Содержание программы**

***Раздел 1. Общие основы баскетбола****– 6* часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

***Раздел 2. Общая физическая подготовка***– 10 часов

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

***Раздел 3. Специальная физическая подготовка*** – 10 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

***Раздел 4. Техническая подготовка***– 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

***Раздел 5. Тактическая подготовка***– 10 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

***Раздел 6. Игровая подготовка***– 14 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Раздел 7. *Контрольные и календарные игры***– 12 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

1. **Воспитание**

**3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является индивидуализация, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувств патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами воспитания по программе являются:**

1. **Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:**

✓*знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;*

*✓сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;*

*✓экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов;*

*✓познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;*

1. **Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:**

✓*российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;*

*✓готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;*

*✓уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;*

*✓установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;*

**3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного** **опыта** **поведения, общения, межличностных** **и социальных отношений, применения полученных знаний:**

✓*опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;*

✓*навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;*

✓*навыков* *наблюдений,* *накопления* *и* *систематизации* *фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;*

✓*навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;*

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

✓понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;

✓формирование навыков безопасного поведения;

✓формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;

✓формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;

✓воспитание уважения к старшим, наставникам;

✓формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

✓осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;

✓развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

✓формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

**3.2. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие.** В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации о тактике игры в баскетбол способствует умственному развитию школьников, развитие межличностных коммуникаций способствуют командной игре и ее результатам. В целом программа способствует всестороннему физическому развитию личности школьника.

Практические занятия при игре в баскетбол способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговое мероприятие:** товарищеские игры и соревнования

* 1. **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующим методом:

**педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.).

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название события, мероприятия** | **Сроки** | **Форма проведения** | **Информационный продукт** |
| 1 | День матери | ноябрь | Спортивная игра с участием родителей | Статья в группе ВК |
| 2 | Товарищеская игра | февраль | Спортивная игра | Статья в группе ВК |
| 3 | Районные соревнования по волейболу | апрель | Спортивная игра | Статья в группе ВК |
| 4 | Районные соревнования по волейболу | май | Спортивная игра | Статья в группе ВК |

1. **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение

1) Спортивный зал МБОУ «Илезская средняя общеобразовательная школа»

2) щит с кольцом;

3) мячи баскетбольные: № 5 – 10 шт., № 6 – 10 шт., № 7 – 10 шт.;

4) насос ручной, иглы;

5) гимнастические скамейки (1 шт.);

6) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (4 шт.).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).

Формы реализации: Очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

**Список информационных ресурсов**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004 г.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
3. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
4. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.
5. http://www.bibliofond.ru/download\_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
6. http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
7. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - **513** c.
8. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 176 c.

Приложение 1

**Оценочные средства**

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

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

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

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

*Приложение*

**Техника нападения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | | **год обучения** | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | **3-й** |
| Броски по кольцу | | | | | | |
| Бросок двумя руками снизу | | + |  | |  | |
| Бросок одной рукой снизу | | + | + | | + | |
| Бросок двумя руками с места | | + | + | |  | |
| Бросок одной рукой с места | | + | + | | + | |
| Бросок в прыжке | |  |  | | + | |
| Добивание | |  |  | | + | |
| Передачи мяча | | | | | | |
| Передача двумя руками от груди | | + | + | | + | |
| Передача двумя руками с отскоком от пола | | + | + | | + | |
| Передача двумя руками от плеча | | + | + | | + | |
| Передача двумя руками сверху | | + | + | | + | |
| Передача двумя руками снизу | | + | + | | + | |
| Передача одной рукой от плеча | | + | + | | + | |
| Передача крюком | |  | + | | + | |
| Передача одной рукой снизу | |  | + | | + | |
| Передача толчком | |  |  | | + | |
| Передача одной рукой с отскоком от пола | |  | + | | + | |
| Передача одной рукой за спиной | |  |  | | + | |
| Откидка | | + | + | | + | |
| Ведение мяча | | | | | | |
| Высокое (скоростное) ведение | + | | + | | + | |
| Низкое ведение с укрыванием мяча |  | | + | | + | |
| Ведение с изменением темпа |  | | + | | + | |
| Ведение с изменением направления | + | | + | | + | |
| Ведение с поворотом кругом |  | | + | | + | |
| Перевод мяча перед собой с шагом в сторону | + | | + | | + | |
| Перевод мяча за спиной |  | | + | | + | |
| Работа ног и другие навыки игры в нападении | | | | | | |
| Старты | + | | + | |  | |
| Остановки | + | | + | |  | |
| Повороты | + | | + | | + | |
| Обманные движения или финты | + | | + | | + | |
| Техника специальных финтов (вблизи корзины) |  | |  | | + | |
| Прыжки | + | | + | | + | |
| Рывки | + | | + | | + | |
| Индивидуальное нападение без мяча |  | | + | | + | |
| Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях | | | | | | |
| Передача и рывок | + | | + | | + | |
| Изменение направления движения | + | | + | | + | |
| Обман |  | |  | | + | |
| Внутренний заслон |  | |  | | + | |
| Наружный заслон |  | |  | | + | |
| Боковой заслон |  | |  | | + | |
| Обратный заслон |  | |  | | + | |
| Задний заслон |  | |  | | + | |
| Двойной заслон |  | |  | | + | |
| Поворот кругом с выходом после остановки |  | |  | | + | |
| Быстрый прорыв |  | |  | | + | |
| Нападение против личной защиты |  | |  | | + | |
| Нападение перегрузкой |  | |  | |  | |
| Нападение в расстановке пирамидой |  | |  | |  | |
| Нападение против зонной защиты |  | |  | |  | |
| Нападение в расстановке 3–2 |  | | + | | + | |
| Нападение в расстановке 2–3 |  | | + | | + | |
| Нападение в расстановке 1–3–1 |  | | + | | + | |
| Свободное нападение против зонной защиты | + | | + | | + | |
| Нападение против подстраивающейся защиты |  | |  | |  | |
| Нападение в расстановке 3–2 |  | | + | | + | |
| Нападение в расстановке 2–3 |  | | + | | + | |
| Нападение в расстановке 1–3–1 |  | | + | | + | |
| Нападение против смешанной защиты | + | | + | | + | |
| Нападение против прессинга |  | |  | |  | |
| Нападение против личного прессинга | + | | + | | + | |
| Нападение против зонного прессинга |  | | + | | + | |

**Техника защиты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** | | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | | **3-й** |
| Защитная стойка | | | | | | |
| Стойка с выставленной вперед ногой | + | | + | | | + |
| Параллельная стойка | + | | + | | | + |
| Работа ног и передвижение в защите | | | | | | |
| Передвижение приставными шагами | | + | | + | + | |
| Бег спиной вперед | | + | | + | + | |
| Поворот кругом для восстановления защитной позиции | |  | | + | + | |
| Противодействие игроку с мячом | | + | | + | + | |
| Противодействие игроку без мяча | |  | | + | + | |
| Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч | |  | |  | + | |
| Подбор мяча в защите при неудачном броске | |  | |  | + | |
| Перехваты | |  | | + | + | |
| Выбивание мяча у нападающего во время ведения | | + | | + | + | |
| Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях | |  | |  | + | |
| Согласование индивидуальных приемов игры в защите  при групповых взаимодействиях нападающих | |  | |  |  | |
| Защита против заслонов | |  | | + | + | |
| Защита при численном превосходстве нападающих | |  | |  |  | |
| Двое против одного | |  | | + | + | |
| Трое против одного | |  | | + | + | |
| Трое против двоих | |  | | + | + | |
| Четверо против двоих | |  | | + | + | |
| Четверо против троих | |  | | + | + | |
| Пятеро против четверых | |  | | + | + | |
| Защита при численном превосходстве защитников | |  | |  |  | |
| Групповой отбор | | + | | + | + | |
| Защита против первой передачи при быстром прорыве | | + | | + | + | |
| Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки | | + | | + | + | |
| Командная защита | |  | |  |  | |
| Личная защита | | + | | + | + | |
| Плотная личная защита | |  | | + | + | |
| Оттянутая личная защита | |  | | + | + | |
| Личная защита с групповым отбором мяча | |  | |  | + | |
| Личная защита с переключениями | |  | |  | + | |
| Зонная защита | |  | |  |  | |
| Зонная защита в расстановке 1–2–2 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 1–3–1 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 3–2 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 2–1–2 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 2–2–1 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 2–3 | | + | | + | + | |
| Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча | |  | | + | + | |
| Комбинированная защита | |  | |  |  | |
| Подстраивающаяся защита | | + | | + | + | |
| Зонное начало | | + | | + |  | |
| Личное начало | | + | | + | + | |
| Смешанная защита «треугольник и двое» | | + | | + | + | |
| Смешанная защита «квадрат и один» | | + | | + | + | |
| Смешанная защита «ромб и один» | | + | | + | + | |
| Смешанная защита «Т и один» | | + | | + | + | |
| Защита прессингом | |  | |  |  | |
| Защита личным прессингом | | + | | + | + | |
| Защита зонным прессингом | |  | |  |  | |
| Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке | | + | | + | + | |
| Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке | | + | | + | + | |
| Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки | | + | | + | + | |
| Зонный прессинг в расстановке 2–2–1 | | + | | + | + | |
| Расстановка 1–3–1 | | + | | + |  | |