МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Суровикинский муниципальный район Волгоградской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 г. Суровикино

Рассмотрено:
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
Учителей физической
культуры, ОБЗР
и прикладного цикла
(музыки, хореографии,
ИЗО) _____ Лебедева М.П.
Протокол № 1
от «27» 08 2026 г.

«ПРИНЯТО»
педагогическим советом
Протокол № 4
от «31» 08 2026 г.

Согласовано:
Педагог - организатор
МКОУ СОШ №2
_____ Хилюта С.Р.
«31» 08 2026 г.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ №2
_____ Серебрякова Е.А.
Приказ № 277 от
«31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО БАСКЕТБОЛУ

для обучающихся 8-15 лет

Суровикино, 2026 г.

Содержание		страницы
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	10
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2	Условия реализации	12
2.3	Формы аттестации	12
2.4	Оценочные материалы	13
2.5	Методические материалы	13
3.	Список литературы	15
4.	Приложения	16

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы в том, что есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы занимающихся, а также в вариативности разнообразного набора тренировочных средств, в поддержании интереса к ведению здорового образа жизни, возможности реализации собственных амбиций, обучающихся через участие в соревнованиях разного уровня. Кроме того, в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

Адресат программы: дети и подростки от 8 до 15 лет**.** Группы формируются по возрастам с учѐтом имеющихся у детей умений и навыков. В детских объединениях учебная группа комплектуются из 12 – 18 обучающихся, что позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. При поступлении в объединение, прежде всего, учитывается интерес обучающегося к данному виду образовательной деятельности.

Физическое развитие детей среднего школьного возраста 8 – 15 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Это период бурного и неравномерного физического развития, ускорение роста и конечностей (особенно рук). Из-за этого движения являются недостаточно правильно координированными. Именно в этот период нередки нарушения осанки и деформации позвоночника. В то же время,подвижность нервно-мышечной системы у детей этого возраста достигает высокогоразвития. Таким образом, именно в этот периодцелесообразно развивать такие двигательные качества, как ловкость и быстроту, вырабатывать различные двигательные навыки, что можно реализовать с помощью занятий баскетболом.

Уровень программы: углубленный, программа рассчитана на 1 год обучения, на 34 недели, 68 часов.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: составлен согласно «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4.3648-20от 18.12.2020 N 61573, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 и 1 академических часа, общая нагрузка в неделю составляет 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по данной программе проводятся с группами постоянного состава, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет тренеру-преподавателю выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Зачисление в группу возможно в течение полугода (учебного) при желании родителей и самого ребенка, обладающего хорошей физической формой и определенными навыками по выбранному виду спорта. По завершению данной программы, наиболее перспективные обучающиеся по желанию переводятся в группы начальной подготовки для дальнейшего совершенствования их мастерства. Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и практические занятия. Практические занятия включают: общую физическую, специальную физическую, техническую, игровую виды подготовки. А также восстановительные мероприятия, контрольные испытания и медицинское обследование.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. Она органически связана с физической, моральной и волевой подготовкой как элементами практических знаний.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики баскетбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, волейбола, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными, баскетбольными). Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер-преподаватель должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало исполнению других.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей. Формы восстановительных мероприятий: туристский поход, игры в бадминтон, футбол, настольный теннис, просмотр соревнований, фильмов, видеороликов, проведение и посещение культурно-массовых и спортивных мероприятий.

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

Задачи дополнительной образовательной программы.

Предметные:

- развить физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, быстрота, координация) путем динамики физической, специальной и технической подготовки;
- научить соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня.
- организовать овладение элементарной техникой основных действий в баскетболе.

Личностные:

- развить устойчивую потребность к здоровому образу жизни и физической культуре и спорту;
- развить морально-волевые качества и стремление к победе;
- воспитать трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- обучить умению работать в команде.

1.2 Учебный план

№ п/п	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**5**	**5**		Опрос
1.1.	История развития баскетбола. Правила игры и судейство. Жесты судьи.	1	1	-	Опрос
1.2.	Воспитание нравственных и волевых качеств баскетболиста	1	1	-	Опрос
1.3.	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание	1	1	-	Опрос
1.4.	Требования техники безопасности при занятиях	1	1	-	Опрос
1.5.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	-	Опрос
2.	**Физическая подготовка**				
2.1.	*Общая физическая подготовка*	**10**	-	**10**	Тестирование
2.1.1	Упражнения для всех групп мышц	2		2	
2.1.2	Полоса препятствий	2		2	
2.1.3	Упражнения для развития гибкости	2		2	
2.1.4	Упражнения для развития силы	2		2	
2.1.5	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
2.2.	*Специальная физическая подготовка*	**15**	-	**15**	Тестирование
2.2.1.	Упражнения для развития быстроты	3	-	3	
2.2.2	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	3	-	3	
2.2.3	Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска в кольцо	3	-	3	
2.2.4	Упражнения для развития игровой ловкости	3	-	3	
2.2.5	Упражнения для развития специальной	3	-	3	

	выносливости				
3.	**Техническая подготовка**	**16**	-	**16**	Тестирование
3.1	Остановка, повороты	3	-	3	
3.2	Ловля мяча.	3	-	3	
3.3	Передача мяча.	3	-	3	
3.4	Ведение мяча.	3	-	3	
3.5	Броски мяча.	4	-	4	
4.	**Игровая подготовка**	**16**	-	**16**	Соревнования
4.1	Игровые комбинации с применением правил баскетбола, изученных технических приемов и тактических действий	7	-	7	
4.2	Технические навыки и умения в нападении и защите	7	-	7	
4.3	Соревнования	2	-	2	
5.	**Восстановительные мероприятия**	**4**	-	**4**	Посещаемость
5.1	Игры	4	-	4	
6.	**Контрольные испытания**	**2**	-	**2**	Тестирование
6.1.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
6.2	Итоговая аттестация	1		1	
	ИТОГО	68	5	63	

1.3. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. История развития баскетбола. Антидопинг.

Теория: Возникновение и развитие баскетбола как вида спорта. Характеристика баскетбола, его место и значение в российской системе физического воспитания. Правила игры. Жесты судьи. Соревнования по баскетболу. Санкции при нарушении «Правил допинг контроля».

Тема 1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Тема 1.3. Гигиенические знания, умения и навыки.

Теория: Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Режим питания.

Тема 1.4. Требования техники безопасности при занятиях.

Теория: Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Профилактика спортивного травматизма.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 1.5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Теория: Спортивная площадка и её размеры для игры в баскетбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Баскетбольные щиты и мяч. Уход за инвентарем. Тренажерные устройства для обучения техники игры. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Спортивная форма для занятий баскетболом.

Раздел 2.Физическая подготовка.

(для всех возрастных групп)

Физическая подготовка складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки.

2.1 Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Тема 2.1.2 Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Тема 2.1.3 Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема 2.1.4 Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2.1.5 Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.1.6 Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Тема 2.1.7 Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 2.1.8 Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «скрутки» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 2.1.9 Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 2.1.10 Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких

предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Тема 2.1.11 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 2.1.12 Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.2.Специальная физическая подготовка

3.2.1 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в перемещении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

3.2.2 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3.2.3 Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.2.4 Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м,

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 3.1. Остановка, повороты.

Практика: Остановка прыжком, двумя шагами. Повороты вперед, назад

Тема 3.3. Передача мяча.

Практика: Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками сверху (над головой).Передача мяча одной рукой от плеча, сверху. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча крюком. Передача мяча за спиной.

Тема 3.4.Приём передачи.

Практика: Приём прямых передач. Приём передачи одной рукой. Приём передачи в позиции центрового игрока. Приём передачи из рук в руки.

Тема 3.4. Перехват передачи.

Практика: Перехват мяча при передаче. Перехват мяча при ведении.

Тема 3.4. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча на месте. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля. Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой». Ведение мяча с сопротивлением.

Тема 3.5. Броски мяча.

Практика: Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места, в движении. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места, в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Тема 4.1. Тактические действия в нападении.

Практика: Групповая тактика в нападении. Тактика команды. Стремительная атака. Позиционная атака.

Тема 4.2.Тактические действия в защите.

Практика: Тактика коллективной защиты. Личная защита. Зонная защита.

Раздел 5. Игровая подготовка.

Тема 4.1. Применение правил баскетбола и изученных технических приемов.

Практика: Умение обучающихся правильно реагировать на жесты и звуковые сигналы судьи в ходе игры. Применение изученных технических приемов в игровых комбинациях и играх.

Тема 4.2.Технические навыки и умения в нападении и защите.

Практика: Использование ранее изученных отработанных умений и навыков в игровых комбинациях и учебных играх.

Тема 4.3. Игровые комбинации.

Практика: Отработка игровых комбинаций заданных тренером-преподавателем.

Тема 4.4.Соревнования.

Практика: Внутри школьные соревнования: учебные, внутри группы, между группами. Участие в районных соревнованиях по баскетболу зависит от возраста и технической подготовленности обучающихся на усмотрение тренера-преподавателя.

Раздел 5. Восстановительные мероприятия.

Тема 5.1.Посещение культурно-массовых мероприятий.

Практика: Организация школьных и совместных мероприятий с другими образовательными организациями. Посещение праздничных мероприятий, концертов, митингов, участие в акциях и др.

Тема 5.2.Игры.

Практика: Используются командные игры (волейбол, футбол), по возможности настольный теннис, бадминтон, дартс, подвижные игры, игровые эстафеты.(Приложение)

Тема 5.3. Просмотр соревнований.

Практика: Посещение городских, районных соревнований по баскетболу, просмотр видео записей соревнований по баскетболу различного уровня с последующим обсуждением увиденного.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Тема 6.1. Сдача нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовки.

Практика: Бег 20 м, челночный бег 40 м (5х6 м), 300 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом рук, бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Передвижения в защитной стойке, передача мяча в движении (сек.), дистанционные броски (%), штрафные броски (%).

1.4. Планируемые результаты

По итогам обучения по общеразвивающей программе от обучающихся ожидаются следующие результаты:

Предметные:

- у обучающихся будут развиваться физические качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, координация) путем динамики технической, физической и специальной подготовки;

- обучающиеся будут соблюдать гигиенические требования и охрану труда при занятиях физической культурой и спортом, соблюдать режим дня;
- обучающиеся овладеют элементарной техникой основных действий в баскетболе.

Личностные:

- у обучающихся сформируется устойчивая потребность в здоровом образе жизни и физической культуре и спорту;
- у обучающихся будут развиваться морально-волевые качества и стремление к победе;
- обучающиеся будут проявлять трудолюбие и ответственность за результат своей деятельности.

Метапредметные:

- обучающиеся будут проявлять социальную активность;
- обучающиеся научатся работать в команде.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график на 2025- 2026 учебный год

Месяц	Учебная неделя	Вид деятельности
Сентябрь	1	Ф/З
	2	Ф/З
	3	З
	4	З
Октябрь	5	З
	6	З
	7	З
	8	К
Ноябрь	9	З
	10	З
	11	З
	12	З
Декабрь	13	З
	14	З
	15	З, ПА
	16	К
Январь	17	З
	18	З
	19	З
Февраль	20	З
	21	З
	22	З
	23	З
Март	24	З
	25	З
	26	З
	27	К
Апрель	28	З
	29	З
	30	З

	31	З
Май	32	З
	33	З
	34	ИА
Итого	Учебных недель	34
	Объём программы	68 часов

Условные обозначения

Ф – формирование группы ИА – итоговая аттестация

З – занятия по расписанию ПА – промежуточная аттестация К - каникулы

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ размером 24х12м с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами и кольцами. Пол – настлан досками, окрашен масляной краской. Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской, батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по левой боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками. Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы. Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями. Баскетбольные щиты закреплены сквозными штырями. Скамейки гимнастические размещаются по обеим боковым сторонам зала.

Разметка площадки соответствует нормам (5см). Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчёте на 18 обучающихся):

- мячи баскетбольные – 18 шт.;
- баскетбольные щиты с корзиной – 2 шт.;

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

- теннисный мяч – 10 шт.;
- мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 3 кг – 5 шт.;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2 шт.;
- скакалки гимнастические – 18 шт.;
- скамейка гимнастическая – 5 шт.;
- мат гимнастический – 5 шт.
- эспандер резиновый ленточный –5 шт.;
- гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 пары;
- конусы – 18 шт.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог высшего профессионального образования, высшей квалификационной категории, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивной направленности.

2.3. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу. Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков. Виды аттестации: промежуточная и итоговая.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная – декабрь, итоговая - май.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

2.4 Оценочные материалы

Основной формой подведения реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества. Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п 15	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1 – й	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

В ходе работы по программе используется сочетание наглядных и словесных методов обучения, даётся показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; идет установка на мысленное воспроизведение упражнение и его описание детьми, затем показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

- Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

- Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

- Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Хотя без этого тоже не обойтись.

- Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Процесс обучения школьников в баскетбол направлен на вооружение учеников знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры.

Литература

Для тренеров-преподавателей:

1. Воронин И.Ю. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011.

2. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 2014.
3. Генкин З.А. Баскетбол 81. Книга по Требованию, М 2021.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах М.: Советская Россия, 2021**.** - 160 с.
5. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. М 2010.
6. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Управление конфликтами в баскетболе. Статья М 2012.
7. Костикова, Л. В. Баскетбол. М Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
8. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. М.: Академия, 2010.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2008.
11. Пилтхолстер Г.М. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС, 2013.
12. Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009.
13. Программа для детско-юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2012.
14. Полиевский С.А. и др. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
15. Роуз Ли Баскетбол чемпионов. Основы. М.: Человек, 2020**.** - 272 с.
16. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол- М.: Спорт, 2016. - 823 с.
17. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
18. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
19. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. М.: Физическая культура, 2020. – 105 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол. - Москва: Наука**,** 2021
2. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 2014.
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвешение, 2011.
4. БритенхэмГрег Программа физической подготовки для баскетболистов. Распечат. изд. - 184с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, М. «Просвещение» 2013.
6. Костикова Л. В. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
7. Пинчук Т.С. Ограничусь баскетболом. М Физкультура и спорт, 2011.
8. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.:ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
9. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. М, ФиС 2012.
10. Роуз Ли Баскетбол чемпионов. М.: Человек, 2014. - 272 с.
11. ШаблинскийВ.А. Баскетбол. Что я о нем знаю? / В.А. Шаблинский. М.: Киев: Молодь, 2019. - 144 с.

Приложение

Дидактический материал.
Подвижные игры

1. «Борьба за мяч»

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

2. «Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

3. «25 передач»

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

4. «Салки мячом»

Играют две команды по 15 человек. Каждая команда занимает одну половину площадки. В каждой команде выбирают трех водящих. Они идут на поле противоположной команды, держа в руках мяч. Водящие, перебрасывая мяч между собой, стараются осалить как можно больше игроков соперника. Игра продолжается 5—7 минут. Побеждают водящие, сумевшие осалить большее количество игроков, и игроки, не осаленные водящими. Вариант. Осаленные водящими игроки присоединяются к ним, но первоначально выбирают по два водящих в команде. 1. Водящие могут только передавать мяч, но вести и бегать с мячом запрещается. 2. Касаться мячом разрешается только с помощью вытянутых рук и одного шага вперед (бросать мяч в игрока не разрешается). 3. Игроки, выбежавшие за ограниченную линию площадки, считаются осаленными.

5. «Баскетбольные салочки»

Играют две команды. Игроки команды произвольно располагаются на площадке. Одна команда, владея мячом, водя его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. При осаливании игрок не должен выпускать мяч из рук. «Пробежки» и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют установленное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей за меньшее время. 1. Игроки при перемещении могут использовать любые технические приемы в рамках правил по баскетболу. 2. Передачей осаливать нельзя, необходимо осалить игрока соперника, удерживая мяч в руках. 3. Выходить за пределы баскетбольного поля нельзя. 4. Если игрок соперника выбежал за границы игрового поля, он считается пойманным. 5. Играют до тех пор, пока не переловят всех игроков команды.

6. «Борьба за мяч»

Игра проходит на баскетбольной площадке. В игре участвуют две равные команды. Максимальное количество играющих в каждой команде — до 10 человек. Выбираются капитаны команд, они разыгрывают мяч в центральном круге. Все остальные игроки размещаются произвольно. Игра начинается спорным броском. Завладев мячом, игроки стремятся передать его кому-нибудь из партнеров по команде. Игроки другой команды совершают попытки к перехвату мяча у соперника, чтобы начать перебрасывать мяч между своими игроками. Задача играющих — сделать 10 передач подряд между собой. Команда, которой это удается, выигрывает очко, игра останавливается и команда соперника осуществляет вбрасывание мяча из-за боковой линии. Если мяч перехвачен

соперниками, счет начинается снова. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков. 1. Игрокам не разрешается выполнять ведение мяча, они должны только передавать мяч. Свободное перемещение осуществляется по площадке без мяча. 2. Мяч можно вырывать, выбивать и перехватывать. 3. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда соперников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу. 4. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь у другой команды. 5. Если во время передач соперник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой пострадал от соперника. 6. При совершении любой ошибки судья останавливает игру свистком и назначает дальнейшие действия.

7.«Мяч ловцу»

В противоположных сторонах площадки на расстоянии 3-х метров от кольца ставится скамейка. Играющие делятся на две команды по 7 человек. «Ловец» располагается под щитом, за скамейкой. Игроки из разных команд размещаются произвольно по всей площадке. Игра начинается спорным броском мяча, между соперниками, в центральном круге. Каждая из команд старается завладеть мячом. Получив мяч, игроки стремятся путем передач и ведения подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить его так, чтобы он поймал его на лету. Перед тем как бросить мяч ловцу, игроки должны выполнить 3 передачи между собой. Соперники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Игроки каждой команды условно делятся на защитников и нападающих. Все они передвигаются по всему полю, но защитники стремятся быть ближе к своему ловцу, а нападающие — ближе к ловцу соперника. Когда ловец из одной команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра длится 10 минут, по окончании подсчитываются очки. 1. Играющие не имеют права заходить в зону ловца. 2. Игроки должны выполнить 3 передачи, прежде чем передать мяч ловцу. 3. Во время ведения недопустимо касание мяча одновременно двумя руками. 4. Взяв мяч в руки, игрок может выполнить с ним только 2 шага. 5. В защите игрокам не разрешается держать, толкать, намеренно препятствовать передвижению соперника — персональный фол. 6. При нарушениях мяч вводится игроками противоположной команды на месте, где нарушение было зафиксировано.

Игровые эстафеты

1. «Эстафеты с обручем»

Задачи: развитие быстроты, ловкости и командного взаимодействия.

Совершенствование тактики командных действий в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, стойки, обручи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 4 человека с выборным капитаном. Капитан получает гимнастический обруч. Команды во главе с капитаном выстраиваются колоннами по одному за общей линией старта.

Расстояние между колоннами - около 2м. В 15м перед каждой колонной ставят поворотную стойку.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны команд с обручем в руке как можно быстрее бегут вперёд, добежав до своей поворотной стойки, огибают её слева и возвращаются обратно; за линией старта надевают обруч на следующего игрока своей команды, и затем по тому же маршруту они бегут уже вдвоём (один - внутри обруча, другой - снаружи, в качестве тянущего обруч). По возвращении к старту для очередного игрового цикла нырком в обруч к ним присоединяется третий партнёр, а на последнем, ещё более усложнённом витке совместной гонки, и четвёртый участник команды.

Выигрывает команда, закончившая совместное выполнение игрового задания первой.

2. «Встречная эстафета с препятствиями»

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания.

Обучение ведению мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.
Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая из которых, разбившись на *2* равных подгруппы, строится встречными колоннами. Расстояние между встречными колоннами - 10м, и на их протяжении равномерно расставляются три поворотных стойки. Интервал между командами 3-4м. Первые игроки правых подгрупп получают по баскетбольному мячу.
Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом начинают ведение мяча вперёд, обводя поворотные стойки на пути то слева, то справа, затем обводят вокруг встречную колонну, передают мяч из рук *в* руки её направляющему игроку, а сами становятся в конец обведенной колонны. Направляющий игрок, получив мяч, выполняет то же самое игровое задание в обратную сторону и т.д.
Побеждает команда, встречные колонны которой поменяются местами раньше остальных соперников.
3. «Эстафета с обводкой защитника»
Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение ведению и передачам мяча в баскетболе.
Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел, секундомер.
Подготовка. Линии штрафного броска на баскетбольной площадке мелом продлевают до боковых линий. Играющие делятся на 2 команды, которые колоннами по одному выстраиваются напротив друг друга, каждая за своей линией штрафного броска. По жребию игроки одной команды выполняют роль нападающих, другой защитников. Первый игрок колонны нападающих берёт мяч.
Описание игры. По сигналу руководителя, который включает секундомер, первый нападающий начинает ведение мяча вперёд, стараясь как можно быстрее обвести выбегающего навстречу первого защитника противоположной команды, ударить мячом об пол за удлинённой линией штрафного броска соперников и длинной передачей вернуть мяч второму игроку своей колонны. Сразу же после этого первые номера соперничающих команд освобождают площадку, а в противоборство со вторым нападающем вступает второй защитник, и так далее - до последней пары. По правилам игры защитник может только препятствовать продвижению нападающего, но не отбирать у него мяч. По окончанию руководитель объявляет суммарное время, затраченное командой нападающих на выполнение игрового задания. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется.
Выигрывает команда, затратившая меньше времени на эстафету с обводкой защитника
4. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»
Задачи: развитие быстроты, внимания. Совершенствование ведения и бросков мяча в корзину ранее изученными способами.
Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.
Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.
Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне. Далее выполняют бросок мяча в корзину любым из ранее изученных способов и возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Если мяч не попал в корзину, то игрок должен выполнять броски мяча, пока тот не достигнет цели. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.
5. «Эстафета с двумя мячами»
Задачи: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование ведения мяча.
Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются на противоположных сторонах площадки. На линии эстафеты через одинаковые расстояния ставятся 6 стоек. Направляющие получают по 2 мяча.
Описание игры. По сигналу руководителя игроки начинают ведение двух мячей обеими руками, обводя при этом стойки то слева, то справа. Добегают до последней, возвращаются обратно таким же способом и передают мячи своему партнёру. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание. Если хоть один мяч выпадает из рук, то его нужно взять на том месте, где он упал, и продолжить эстафету.
Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.
6. «Эстафета с мячом»
Задачи: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование владения и чувства мяча, взаимодействия игроков.
Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.
Подготовка. Играющие делятся на 2-4 команды и колоннами встраиваются на лицевой линии баскетбольной площадки. На противоположной стороне напротив каждой команды ставятся стойки.
Описание игры. По сигналу руководителя направляющий бежит, выполняя ведение мяча, до стойки, огибает её и так же возвращается обратно, передавая мяч следующему игроку. Второй зажимает мяч между коленями и прыжками двигается до стойки и обратно. Далее задание выполняет пара. Они зажимают мяч между спинами и таким образом двигаются до стойки и обратно. Потом задания повторяются вновь. Эстафета продолжается до тех пор, пока все не выполнят игровое задание.
Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.