

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 152

 Р.Ю.Клименко

Приказ № 149-0-0 от 30.08.2018



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Добрынин Александр Александрович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно-спортивная.
Базовый уровень освоения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными правовыми документами: Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными Распоряжением комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а через заинтересованность учащихся в баскетболе есть возможность мотивировать их к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой. Для игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию движений. Баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни и в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Адресат программы: Возраст учащихся по программе – **11-17 лет.**

Цель программы- развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью через занятия баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Формы обучения:

- групповая,
- фронтальная.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Условия реализации программы

Срок реализации – 2 года

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Допуск к занятиям на основании заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом.

Виды контроля учащихся:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Викторины по типу: «Веселые старты».
3. Контрольные и товарищеские игры.

Формы подведения итогов:

- дружеская встреча;
- показательные игры и соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий по баскетболу;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- Получают понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладеют сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты:

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;
- Приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- С могут организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Получат умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Смогут планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Учебный план первого года обучения

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Название образовательной программы

| № п/п | Тема раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|------------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Формирование группы. Вводное занятие. | 4 | 4 | - | Входной, беседа |
| 2. | Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола. | 4 | 4 | - | опрос |
| 3. | Строение и функции организма человека. | 4 | 4 | - | опрос |
| 4. | Профилактика травматизма на занятиях баскетболом. | 4 | 3 | 1 | опрос |
| 5. | ОФП. Обще-подготовительные упражнения. | 24 | 4 | 20 | занятие-игра |
| 6. | СФП. Специально-подготовительные упражнения. | 23 | 4 | 19 | занятие-игра |
| 7. | Тактическая подготовка. | 20 | 4 | 16 | занятие-игра |
| 8. | Техническая подготовка. | 25 | 4 | 21 | занятие-игра |
| 9. | Игровая подготовка и судейская практика. | 20 | 2 | 18 | занятие-игра, соревнование |
| 10. | Соревновательная подготовка. | 8 | | 8 | занятие-игра, соревнование |
| 11. | Контрольные нормативы. | 6 | - | 6 | зачет |
| 12. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | зачет |
| | Всего часов: | 144 | 33 | 111 | |

Учебный план второго года обучения

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Название образовательной программы

| № п/п | Тема раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------------------------|------------------|--------|----------|-----------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 | - | Входной, беседа |
| 2. | Развитие баскетбола за | 4 | 4 | - | опрос |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|------------|----------------------------|
| | рубежом. | | | | |
| 3. | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. | 4 | 4 | - | опрос |
| 4. | Анализ игровых ситуаций с использованием ТСО. | 6 | 2 | 4 | опрос |
| 5. | Правила соревнований. | 4 | 2 | 2 | занятие-игра |
| 6. | ОФП. Обще подготовительные упражнения. | 22 | 2 | 20 | занятие-игра |
| 7. | СФП. Специально подготовительные упражнения. | 22 | 2 | 20 | занятие-игра |
| 8. | Тактическая подготовка. | 20 | 2 | 18 | занятие-игра |
| 9. | Техническая подготовка. | 24 | 4 | 20 | занятие-игра |
| 10 | Игровая подготовка и судейская практика. | 20 | 2 | 20 | занятие-игра, соревнование |
| 11 | Соревновательная подготовка. | 10 | - | 10 | занятие-игра, соревнование |
| 12 | Контрольные нормативы. | 6 | - | 6 | зачет |
| 13. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | зачет |
| | Всего часов: | 144 | 26 | 118 | |

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 149-а от 30.08.2018

Директор ГБОУ школа № 152


Р.Ю.Клименко



Календарный учебный график на 2018- 2019 учебный год
Педагога Добрынина А.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебный часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 2 год | 04.09.2018 | 28.05.2019 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

**Оценочные и методические материалы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Баскетбол»**

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Контрольные нормативы (приложение 1, 2)
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.
- Журналы и справочники на электронных носителях.

3.ЭОР

<http://eor-np.ru/node/209>

http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_azam_legko/

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- форма для занятий по баскетболу;
- щиты с кольцами (2 комплекта);
- дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);
- мячи баскетбольные (№ 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.);
- насос ручной или ножной;
- иглы для насоса;
- стойки для обводки (8 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
- маты гимнастические;
- рулетка;
- секундомер;
- свисток.

Список литературы для учащихся

1. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. – М.: Издательство АСТ- Астрель, 2002.
2. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 .

4. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Что такое ... Баскетбол.- Издательство: Урал ЛТД, 2005.

Список литературы для педагога.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Найменова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

Приложение 1

Контрольные нормативы.

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

| | | | | | | |
|----|-----|-----------|-----------|------|-----------|-----------|
| 10 | 9,9 | 10,0–10,4 | 10,5–11,0 | 10,7 | 10,8–11,5 | 11,6–12,3 |
| 11 | 9,5 | 9,6–10,0 | 10,1–10,6 | 10,1 | 10,2–10,7 | 10,8–11,3 |
| 12 | 9,3 | 9,4–9,8 | 9,9–10,2 | 9,7 | 9,8–10,5 | 10,6–11,2 |
| 13 | 8,5 | 8,6–9,1 | 9,2–9,6 | 9,3 | 9,4–9,9 | 10,0–10,9 |
| 14 | 8,4 | 8,5–9,0 | 9,1–9,5 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| 15 | 8,3 | 8,4–8,9 | 9,0–9,2 | 8,8 | 8,9–9,4 | 9,5–10,2 |
| 16 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |
| 17 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 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 |

Приложение.2

Техника нападения.

| Приемы игры | ОФП | | СФП | |
|--|--------------|--|-----|--|
| | год обучения | | | |
| | 1-й | | 2-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 | | | + | |
| Бросок крюком | | | + | |
| Бросок с поворотом | | | + | |
| 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 | | + |

Техника защиты.

| Приемы игры | Год обучения | |
|--|--------------|-----|
| | 1-й | 2-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 | + | + |
| Подбор мяча в защите при неудачном броске | | + |
| Противодействие игроку без мяча | + | + |
| Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч | | + |
| Перехваты | + | |
| Выбивание мяча у нападающего во время ведения | + | + |
| Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях | | + |

Тактика нападения.

| Приемы игры | Год обучения | |
|--|--------------|-----|
| | 1-й | 2-й |
| 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 | | + |

Тактика защиты.

| Приемы игры | Год обучения | |
|-------------|--------------|-----|
| | 1-й | 2-й |

| 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» | | + |
| 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 | + | + |