

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО «Гранит»

П.А.Завьялов

Принята на методическом совете
№ 1 от «26» 08 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Баскетбол»
адаптированная

Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Составитель
Расчислова В.А.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», здоровье школьников относится к приоритетным направлениям Государственной политики в сфере образования. Всестороннее развитие личности в условиях ускорения социально-экономического и научно-технического прогресса немыслимо без повышения уровня общей и физической культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности, адаптированная, составлена на основе программы по баскетболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКПФ, утверждённой Министерством Образования Российской Федерации на основе директивных и нормативных документов, в соответствии федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования от 04.09.2014 года; Постановлением государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». По форме организации содержания предметная, ориентирована на развитие системы мер по сохранению, укреплению здоровья детей и добровольному выбору вида спортивной деятельности. Организация процесса физического воспитания обеспечивается в соответствии с действующим законодательством. За основу взята комплексная программа физического воспитания для общеобразовательных учреждений (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич).

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, личный опыт педагога дополнительного образования, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Отличительные особенности игры «баскетбол» - что она обладает возможностями разностороннего воздействия на занимающихся баскетболом детей и является одной из самых доступных для обучающихся. В процессе игры у обучающихся развиваются такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость - необходимые для всестороннего развития человека. Баскетбол - коллективная игра, где действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют проявления таких качеств: сознательность, активность, ответственность, дисциплинированность, выдержка, самообладание. У детей занимающихся баскетболом развивается острая наблюдательность, внимание, творческое воображение, быстрота мышления, ориентация в пространстве.

Программа по баскетболу рассчитана на школьников 10 -17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в объединении делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы: оздоровительные группы начальной подготовки первого года обучения- 10-11 лет и оздоровительные группы второго года обучения- 11-12 лет; оздоровительные учебно-тренировочные группы первого года обучения-13-14 лет и второго обучения — 15-17 лет.

Срок реализации программы 4 года, общий объем 384 часа при 3-х часовой нагрузке в неделю, количество учебных недель 32. Количество часов в год может меняться в зависимости от уровня подготовленности и запросов учащихся. Если группы оздоровительные, то занятия по три часа в неделю (96 часов в год). Для групп углубленного уровня освоения программы объем часов увеличивается от 4 -х до 6 в неделю, соответственно при 42 недельном учебном плане - 4 часа в неделю в первый год обучения (168 часов), последующие года обучения по 6 часов в неделю (252 часа в год).

Работа по программе предусматривает:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
2. Привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

3. Подготовку и выполнение тестов по общей и специальной физической подготовке;

Контрольно – оценочная деятельность

Основной показатель работы по программе - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год (декабрь, май) в группе должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Цель программы: Способствовать формированию высокой двигательной активности обучающихся посредством обучения основам игры в баскетбол.

Курс обучения рассчитан на 4 года и является спортивно-оздоровительным. Задачи спортивно-оздоровительных групп:

СОГ – 1 года обучения: для детей

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- Утверждение здорового образа жизни.
- ознакомление с основами баскетбола

СОГ – 2 года обучения:

- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Овладение основами баскетбола, обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

СОГ - 3 года обучения:

- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Повышение уровня специальной физической подготовленности.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами стрит-бола, баскетбола.

СОГ – 4 года обучения:

- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Повышение уровня специальной физической подготовленности.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами стрит-бола, баскетбола.
- Привитие навыков судейской практики.

Ожидаемый результат

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- правила игры в баскетбол,
- теорию игры в баскетбол,
- основы техники игры,
- основы тактики игры,
- влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом

Должны овладеть:

- техникой ведения мяча,
- техникой бросков с разных точек, штрафных бросков,

- практическими навыками игры,
- судейскими навыками баскетбола,
- основами тактики игры,
- основами техники игры,
- индивидуальными действиями,
- групповыми действиями,
- командными действиями.
- Обеспечение программы

Для занятий объединения по баскетболу необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами- 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами- 4 штуки.
- Шахматные часы- 1 штука.
- Стойки для обводки- 6 штук.
- Гимнастическая стенка- 6 пролетов.
- Гимнастические скамейки- 4 штуки.
- Гимнастический трамплин- 1 штука.
- Гимнастические маты- 3 штуки.
- Скакалки- 30 штук.
- Мячи набивные различной массы- 30 штук.
- Гантели различной массы- 20 штук.
- Мячи баскетбольные- 20 штук.
- Насос ручной со штуцером- 2 штуки.
- Инвентарь для туристических походов- на 30 человек.
- Рулетка-1 штука.
- Макет площадки с фишками- 2 комплекта.

Методические рекомендации

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70 % времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах - всесторонняя дальнейшая подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. Занятия во всех группах проводятся 2 - 3 раза в неделю.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики - научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Педагог дополнительного образования детей (тренер) должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать юных спортсменов к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для четкого планирования, учета, отчетности педагог дополнительного образования (тренер) должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы; график прохождения учебного материала; месячные и поурочные планы, составленные на основе учебной программы; журналы учета учебной работы, посещаемости, протоколы контрольных нормативов, годовой план мероприятий.

План теоретической подготовки по годам обучения

№	<u>Год обучения</u> Содержание	СОГ - 1	СОГ - 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	Инструктаж по технике	1	1	0,5	0,5
2	Физическая культура и	0,5	0,5	0,5	0,5
3	История развития	0,5	0,5	0,5	0,5
4	Воспитание нравственных и	0,5	0,5	1	1
5	Влияние физических	0,5	0,5	0,5	0,5
6	Гигиена, врачебный	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Профилактика травматизма	0,5	0,5	1	1
8	Основы техники приемов в баскетболе	1	1	1	1
9	Основы тактики игры в баскетбол	1	1	0,5	0,5
Всего		6	6	6	6

Учебный план-график распределения часов на год в оздоровительных группах

(144 часа, 2 раза по 2 часа в неделю)

№	<u>Год обучения</u> Содержание	СОГ - 1	СОГ - 2
	Часы в неделю	4	4
1	Теория	6	6
2	ОФП	36	16
3	СФП	18	20
4	Техника	18	18
5	Тактика	4	16
6	Игровая подготовка	10	12
7	Контрольные игры	2	4
8	Инструктаж и судейская практика	0	2
9	Контрольные испытания	2	2
всего часов за год		96	96

**Примерный тематический план
занятий спортивно-оздоровительных групп первого года обучения (10-11 лет)
(96 часов)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0	
3	История развития баскетбола в России	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	0,5	0,5		
8	Основы техники приемов в баскетболе.	1	1	0	Наблюдение, сдача КПН
9	Основы тактики игры в баскетбол	1	1	0	
10	Общая физическая подготовка.	36	0	36	
11	Специальная физическая подготовка.	18	0	18	
12	Техника	18	0	18	
13	Тактика	4	0	4	
14	Игровая подготовка	10	0	10	Участие в играх
15	Контрольные игры	2	0	2	
16	Контрольные испытания.	2	0	2	Сдача
	Итого:	96	6	90	

Примерный тематический план
занятий спортивно-оздоровительных групп первого года обучения (10-11 лет)
(144 часа, занятия 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Наблюдение, опрос
2	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0	
3	История развития баскетбола в России	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	0,5	0,5		
8	Основы техники приемов в баскетболе.	1	1	0	Наблюдение, сдача КПН, игры
9	Основы тактики игры в баскетбол	1	1	0	
10	Общая физическая подготовка.	40	0	40	
11	Специальная физическая подготовка.	30	0	30	
12	Техника	20	0	20	
13	Тактика	10	0	10	
14	Игровая подготовка	10	0	10	Соревнования, сдача КПН
15	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
16	Инструкторская и судейская практика	4	0	4	
17	Массовые мероприятия	10	0	10	
18	Контрольные испытания.	4	0	4	
	Итого:	144	6	138	

Содержание программы

Физическая культура, и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры, одно из базовых средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Правила игры в баскетбол. Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20 м.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча». «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Техника- основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. **Техника нападения.** *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* Выход на свободное место с целью атаки противник и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков- «передай мяч- выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача контрольных нормативов. Соревнования по мини- баскетболу.

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Экскурсии, посещение соревнований. Однодневные туристские походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Примерный тематический план занятий спортивно-оздоровительных групп второго года обучения (12-13 лет)

(96 часов, 3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Наблюдение, опрос
2	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0	
3	История развития баскетбола в России	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	0,5	0,5	0	
8	Основы техники приемов в баскетболе.	1	1	0	Наблюдение, игра, сдача КПН
9	Основы тактики игры в баскетбол	1	1	0	
10	Общая физическая подготовка.	16	0	16	
11	Специальная физическая подготовка.	20	0	20	
12	Техника	18	0	18	
13	Тактика	16	0	16	
14	Игровая подготовка	12	0	12	Соревнования, сдача КПН
15	Контрольные игры	4	0	4	
16	Инструкторская и судейская практика	2	0	2	
17	Контрольные испытания.	2	0	2	
	Итого:	96	6	90	

**Примерный тематический план занятий спортивно-оздоровительных групп
второго года обучения (12-13 лет)**

(252 часа, занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0	
3	История развития баскетбола в России	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	0,5	0,5		
8	Основы техники приемов в баскетболе.	1	1	0	Наблюдение, игра, сдача КПН
9	Основы тактики игры в баскетбол	1	1	0	
10	Общая физическая подготовка.	50	0	50	
11	Специальная физическая подготовка.	50	0	50	
12	Техника	30	0	30	
13	Тактика	20	0	20	
14	Игровая подготовка	30	0	30	Соревнования, сдача КПН
15	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
16	Инструкторская и судейская практика	8	0	8	
17	Массовые мероприятия	6	0	6	
18	Контрольные испытания.	6	0	6	Участие
19	Летняя программа	36	0	36	
	Итого:	252	6	246	

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Коллектив физической культуры- основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные

правила игры. Основы судейской терминологии.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и сосоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Плавание. Проплавание дистанции 25 м с учетом времени и более длинных отрезков.

Лыжи. Ходьба без учета времени одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте. Прогулки на лыжах.

Коньки. Бег на коньках.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия: На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже приводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, влечения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков - «треугольник».

Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — отступление.

Командные действия. Личная система защиты.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача норм комплекса Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Туристические походы по родному краю с посещением памятников истории и культуры, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Летняя работа ведется по дополнительному плану. В летний период больше подвижных игр, массовых мероприятий, экскурсий, походов.

**Примерный тематический план
занятий спортивно-оздоровительных групп третьего года обучения (14-15 лет)
(96 часов, 3 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0	
3	История развития баскетбола в России	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	0,5	0,5		
8	Основы техники приемов в баскетболе.	1	1	0	
9	Основы тактики игры в баскетбол	1	1	0	
10	Общая физическая подготовка.	20	0	20	Наблюдение, сдача КПН
11	Специальная физическая подготовка.	20	0	20	
12	Техника	10	0	10	
13	Тактика	12	0	12	Соревнования, сдача КПН
14	Игровая подготовка	10	0	10	
15	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
16	Инструкторская и судейская практика	4	0	4	
17	Контрольные испытания.	4	0	4	
	Итого:	96	6	96	

Примерный тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы

третьего года обучения (14-15 лет)

(252 часа, занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	ТБ и ПБ	0,5	0,5	0	Опрос, наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России, за рубежом	0,5	0,5	0	
3	История развития баскетбола в России и за рубежом	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	1	1		
8	Основы техники приемов в баскетболе.	1	1	0	
9	Основы тактики игры в баскетбол	0,5	0,5	0	
10	Общая физическая подготовка.	40	0	40	Наблюдение, игра, сдача КПН
11	Специальная физическая подготовка.	40	0	40	
12	Техника	30	0	30	
13	Тактика	30	0	30	Соревнования, сдача КПН
14	Игровая подготовка	30	0	30	
15	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
16	Инструкторская и судейская практика	14	0	14	
17	Массовые мероприятия	10	0	10	
18	Контрольные испытания.	6	0	6	Участие
19	Летняя программа	36	0	36	
	Итого:	252	6	246	

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко — далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30 м.; 2-3х30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 40 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов,

спусков, подъемов и торможений. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15... 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом - отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салка - дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Основы техники и тактики игры. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники владения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия;* противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

Контроль игры и соревнования. Соревнование по баскетболу. Сдача норм комплекса.....

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристские походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Примерный тематический план занятий спортивно-оздоровительных групп четвертого года обучения (16-17 лет)

(144 часа, занятия 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0	
3	История развития баскетбола в России	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	0,5	0,5		
8	Основы техники приемов в баскетболе.	1	1	0	
9	Основы тактики игры в баскетбол	1	1	0	
10	Общая физическая подготовка.	30	0	30	Наблюдение, сдача КПН
11	Специальная физическая подготовка.	35	0	35	
12	Техника	26	0	26	
13	Тактика	16	0	16	Соревнования, сдача КПН
14	Игровая подготовка	25	0	25	
15	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
16	Инструкторская и судейская практика	8	0	8	
17	Массовые мероприятия	6	0	6	
18	Контрольные испытания.	6	0	6	
	Итого:	168	6	162	

**Примерный тематический план
занятий спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (16-17 лет)**

(252 часа, занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практика	
1	ТБ и ПБ	0,5	0,5	0	Опрос, наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России, за рубежом	0,5	0,5	0	
3	История развития баскетбола в России и за рубежом	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	1	1		
8	Основы техники приемов в баскетболе.	1	1	0	
9	Основы тактики игры в баскетбол	0,5	0,5	0	
10	Общая физическая подготовка.	30	0	30	Наблюдение, сдача КПН
11	Специальная физическая подготовка.	40	0	40	
12	Техника	30	0	30	
13	Тактика	40	0	40	Соревнования, сдача КПН
14	Игровая подготовка	30	0	30	
15	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
16	Инструкторская и судейская практика	18		18	
17	Массовые мероприятия	6		6	
18	Контрольные испытания.	6		6	Участие в
19	Летняя программа	36		36	
	Итого:	252	6	246	

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России. Массовое развитие физической культуры и спорта в России. Единая спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Сведения о строении и функциях организма человека. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и потребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и

спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

Основы методики обучения и тренировки по баскетболу. Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

Правила организации и проведения соревнований. Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Практические занятия. Материал тот же, что и в программе для учебно-тренировочных групп первого года обучения.

Основы техники и тактики баскетбола. Средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

Практические занятия. В этой учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения, а также изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. *Техника овладения мячом.* Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Контрольные игры и соревнования. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных.

Практические занятия. Соревнования по баскетболу. Сдача норм комплекса.....

Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Экскурсии и посещение соревнований. Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристские походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Умения и навыки. Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

Бег 20 м.

Прыжок в длину с места.

Высота подскока.

Бег 20 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. Сдача норм комплекса.... Производится в соответствии с «Положением» о соревнованиях по комплексу....

Бег 60 м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки - насчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. *Бег 20 м.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х 50 см. Число попыток - три. Берется лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Техническая подготовка. *Штрафные броски.* Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

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

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

Точки 1 и 2 — слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

Точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

Точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

Точки 7 и 8 - симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

Точки 9 и 10 - симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки - 3 м., для учебно-тренировочных групп — 3,5 м., а точек 2, 4, 6, 8, 10 — соответственно 4,5 и 5,0 м. испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

Контрольные упражнения по баскетболу (девушки)ОФП

Возраст	Виды упражнений								
	Бег 20 м. (с)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,5-4,7	4,2-4,4	4,1	132-120	133-147	148	26-21	27-32	33
11 лет	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0	139-129	140-154	155	30-26	31-35	36
12 лет	4,4-4,6	4,0-4,3	3,9	158-139	159-173	174	34-29	35-40	41
13 лет	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	169-148	170-184	185	36-31	37-42	43
14 лет	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	174-153	175-189	190	38-34	39-44	45
15 лет	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	177-160	178-193	194	39-35	40-45	46
16,17 лет	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	184-174	185-199	200	40-36	41-47	48

СФП

Возраст	Виды упражнений														
	Бег 60 м (с)			Ведение мяча 20 м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	11,6-12,3	10,8-11,5	10,7	11,7-12,2	11,1-11,6	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	10,8-11,3	10,2-10,7	10,1	11,1-11,5	10,6-11,0	10,5	2	3	4	1	2	3	-	-	-
12 лет	10,6-11,2	9,8-10,5	9,7	11,1-11,5	10,5-11,0	10,4	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13 лет	10,0-10,9	9,4-9,9	9,3	10,3-10,9	9,7-10,2	9,6	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
14 лет	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	10,1-10,7	9,5-10,0	9,4	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
15 лет	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
16,17 лет	9,4-9,9	8,8-9,3	8,7	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

Контрольные упражнения по баскетболу (юноши)

ОФП

Возраст	Виды упражнений								
	Бег 20 м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4-4,7	4,2-4,3	4,1	143-135	144-155	156	22-26	27-33	33
11 лет	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	154-145	155-162	163	28-32	33-37	38
12 лет	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	164-155	165-178	179	30-34	35-40	41
13 лет	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	180-172	181-192	193	34-38	39-43	44
14 лет	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	195-184	196-206	207	39-42	43-47	48
15 лет	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	213-200	214-224	225	41-47	48-53	54
16,17	3,7-3,9	3,4-3,6	3,3	223-210	224-244	245	50-55	56-60	61

СФП

Возраст	Виды упражнений														
	Бег 60 м (с) (челночный бег)			Ведение мяча 20 м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	10,5-11,0	10,0-10,4	9,9	11,2-11,7	10,7-11,1	10,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	10,1-10,6	9,6-10,0	9,5	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12 лет	9,9-10,2	9,4-9,8	9,3	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13 лет	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
14 лет	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12
15 лет	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	10-13	14
16,17 лет	8,9-9,1	8,3-8,8	8,2	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0	4	5-6	7	3	4-5	6	7-9	10-13	14

Литература

1. Анискина С.М. методика обучения технике баскетбола - М., 1986.
2. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры 2001г.
3. Методические рекомендации к изучению теории физической культуры. Самара 1992
4. Теория обучения в физическом воспитании 1992
5. Игра и спорт «баскетбол» Москва издательство «Вече» 2002г.
6. И.Г.Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г.
7. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для УЗов физической культуры-М., 1997.
8. Л.Лук всеобщая история физической культуры и спорта 1982г.
9. Яхонтов Е.Р. юный баскетболист - М., 1987
10. Портнов Ю.М.. Костикова Л.В. Основы подготовки, квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.

