

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Б.Б.ПРОТАСОВА»**

Принята Педагогическим советом
МАОУ ДО ЦДО
Протокол от 01.09.2017 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ЦДО
_____ А.А.

Мамбетов
Приказ МАОУ ДО ЦДО
от 01.09.2017 № 95



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВИШЕРА - ЮНИОР»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 ЛЕТ
ВОЗРАСТОБУЧАЮЩИХСЯ: 11 - 15 ЛЕТ

Опарин Александр Алексеевич,
педагог дополнительного
образования

г. Красновишерск, 2017 г.

Пояснительная записка

Программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (от 13.01.96 № 12 – ФЗ), методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»), в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, а также на основе Концепции развития дополнительного образования детей утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р

Программа детского объединения «Вишера-Юниор» рассчитана на обучающихся в возрасте 11—15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в детском объединении делятся в зависимости от возраста на две учебные группы: учебно-тренировочная группа обучения—11—13 лет и группа спортивного совершенствования — 13—15 лет.

Цель объединения предусматривает: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом.

Основной показатель деятельности объединения по баскетболу — выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах — универсальность. Исходя из этого, для учебно-тренировочной группы ставятся следующие **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

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 увеличивается количество 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 группе спортивного совершенствования дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; выполнение нормативов по видам подготовки.

Программа «Баскетбол» реализуется в течение 5 лет. Обучающиеся учебно-

тренировочной группы проходят обучение в течение 3 лет, спортивного совершенствования - 2 года.

Занятия в группах проводятся 3 раза в неделю по 2 ч и 1 раз -3 ч.

Два раза в год (декабрь, май) в детском объединении проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается ребенку оценка индивидуального роста каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

На занятиях обучающиеся приобретают 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. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Руководитель объединения регулярно следит за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживает контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Приучает ребят к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывает такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для четкого планирования, учета, отчетности кружок должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы; график прохождения учебного материала; месячные и поурочные планы, составленные на основе учетной программы; журналы учета учебной работы, посещаемости.

Для занятий спортивными играми необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами — 2, комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами— 6 штук.
3. Шахматные часы—1 штука.
4. Стойки для обводки — 6 штук.
5. Гимнастическая стенка — 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки — 4 штуки.
7. Гимнастический трамплин— 1 штука.
8. Гимнастические маты — 10 штук.
9. Скакалки — 20 штук.
10. Мячи набивные различной массы — 20 штук.
11. Гантели различной массы — 20 штук.
12. Мячи баскетбольные — 40 штук.
13. Насос ручной со штуцером —2 штуки.
14. Рулетка — 1 штука.
15. Макет площадки с фишками — 2 комплекта.

Прогнозируемые результаты

Результатом обучения детей по программе является:

- определенный объем знаний, умений, навыков (согласно каждому этапу обучения), возможность их применения в соревновательных условиях;
- развитие координационных и реактивных способностей;
- улучшение показателей адаптации в коллективе, обществе;
- активное участие в соревнованиях, конкурсах, предусмотренных программой;
- выполнение спортивных разрядов (по этапам обучения);

- улучшение физического состояния детей;
- ярко выраженная потребность в саморазвитии (у подростков на этапе спортивного мастерства);
- воспитание чувства ответственности перед командой, коллективом;
- увеличение занятости детей в свободное время, организация их полноценного досуга;
- прохождение практики в качестве ведущего судьи на районных, городских, областных, ;
- получение звания судьи по спорту;
- участие в районных соревнованиях;
- уровень освоения программы: общекультурный, углубленный, профессионально-ориентированный.

Основной принцип контроля - отслеживание продвижения ребенка по отношению к самому себе, а не в сравнении с достижениями других. В конце каждого месяца подводятся итоги. Акцентируется внимание на волевых усилиях, стабильности и количестве выполненных упражнений. Система контроля предполагает поэтапный переход к самоконтролю.

Формы и методы контроля реализации программы

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем педагога. Теоретический материал сдается в форме зачета: ответить на вопросы по теории спортивных игр. На всех этапах обучения контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке проводятся 2 раза в год в форме соревнований. Контрольные испытания по технико-тактической подготовке проводятся 1 раз в конце учебного года. Контроль структурных компонентов личности спортсмена проводится в виде текущих наблюдений педагогом на занятиях и с помощью контрольных тестов. Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом школы. Углубленное медицинское обследование (2 раза в год) включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; для детей с отклонениями в здоровье электрокардиографическое исследование; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога. В случае необходимости организуются дополнительные консультации у других специалистов.

Основной формой проверки знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения, являются соревнования. Именно на соревнованиях проходит проверка владением техническими приемами баскетбола, проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств обучающихся. Выполнение контрольных нормативов.

Психологическая подготовка.

Задача психологической подготовки:

Методы, средства, формы воздействия:

- 1) беседы, убеждения, педагогическое внушение;
- 2) моделирование состязательной ситуации в игре;
- 3) введение ситуации, требующих преодоления трудностей (страха, волнения);
- 4) привитие устойчивого интереса к занятиям волейболом и баскетболом.

Психологическое сопровождение программы осуществляется по нескольким направлениям:

5. Психодиагностическое:

- Диагностика особенностей нервной системы, темперамента и личностных свойств учащихся с целью составления психологического портрета обучающихся
- Диагностика специальных способностей, необходимых для успешного освоения спортивной программы.

2. Коррекционно – развивающее:

- оказание помощи обучающимся в улучшении результата.
- Оказание помощи при выработке навыков саморегуляции и способности к самообладанию.

3. Психопрофилактическое:

- снижение влияния факторов, провоцирующих нервно – психическое напряжение.

4. Просвещение:

- Чтение лекций для учащихся по проблемам психического здоровья, стрессоустойчивости и др.
- Проведение информационно обучающих семинаров на темы «Развитие навыков саморегуляции», «Способы защиты от стресса», «Страх, неудачи и способы их преодоления» и др.

5. Консультирование:

- Проведение индивидуальных и групповых консультаций по результатам диагностики. Консультирование обучающихся по проблемам, возникшим в процессе овладения спортивными навыками, и в связи с участием в спортивных соревнованиях.

После окончания курса по баскетболу учащиеся должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически' правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-тематический план

занятий группы начальной подготовки первого года обучения по баскетболу (11 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт		10	
2	Техника безопасности		10	
3	Сведения о строении и функциях организма человека		10	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		10	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в баскетбол		20	
6	Общая и специальная физическая подготовка			80
7	Техника и тактика игры		30	92
8	Контрольные игры и соревнования			14
9	Контрольные испытания			20
10	Экскурсий, посещение соревнований			10
	Итого:	306	90	216

Содержание программы 1 год обучения.

1) Физическая культура и спорт.

Физическая культура - составная часть общей культуры, одно из базовых средств воспитания.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

2) Техника безопасности.

Значение ТБ в деле развития физической подготовленности подрастающего поколения.

3) Сведения о строении и функциях организма человека.

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

4) Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на работоспособность.

5) 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.

6) **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.

7) **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, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места 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 противника 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.

8) **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. Соревнования по мини-баскетболу.

9) **Контрольные испытания.**

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

10) 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.

Учебно-тематический план занятий группы начальной подготовки второго года обучения по баскетболу (11-12 лет)

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России	10	10	
2	Техника безопасности	10	10	
3	Сведения о строении и функциях организма	10	10	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	10	10	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	10	10	
6	Правила игры в баскетбол	12	12	
7	Места занятий и инвентарь	8	8	
8	Общая и специальная физическая подготовка	86		86
9	Основы техники и тактики игры	106	10	96
10	Контрольные игры и соревнования	16		16
11	Контрольные испытания	18		18
12	Экскурсии и посещение соревнований	10		10
	Итого:	306	80	226

Содержание программы 2 года обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2. Техника безопасности.

ТБ при занятии баскетболом.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Правила игры в баскетбол.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

7. Места занятий, инвентарь.

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

8. 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 соскоки.

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.

9. 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.

Техники 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, ведения, 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: Взаимодействия двух игроков — отступление.

Командные действия. Личная система защиты.

10. Контрольные игры и соревнования.

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

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

11. Контрольные испытания.

Сдача нормативов по специальной подготовке.

12. 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.

Учебно-тематический план занятий учебно-тренировочной группы третьего года обучения по баскетболу (12-13 лет)

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России		11	
2	Техника безопасности		11	
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся		11	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		11	
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		11	
6	Основы методики обучения игры в баскетбол		15	
7	Правила соревнований, их организация и проведение			11
8	Общая и специальная физическая подготовка			96
9	Техника и тактика игры		17	106
10	Контрольные игры и соревнования			15
11	Контрольные испытания			12
12	Экскурсии, посещение соревнований			10
	Итого:	33 7	87	250

Содержание программы 3 года обучения.

1. 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.

2. Техника безопасности.

ТБ при занятии баскетболом.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

5. 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.

6. Основы методики обучения баскетболу.

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

7. Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

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

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я. **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, с 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, /винный 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—3X20 — 30 м.; 2—3X30 — 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 4 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 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° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в нарах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Свалка — 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—100м).

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

Практические занятия. Па 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.

Техники 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 нападения 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.

9. Контроль игры и соревнования.

Соревнование по баскетболу.

10. Контрольные испытания.

Судача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

11. Экскурсии, посещение соревнований.

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

**Календарный учебный план занятий группы спортивного совершенствования 3 года обучения
по баскетболу**

№ п/п	Месяц	Время проведени я	Форма занятия	Тема занятия	Кол- во часов	Место провед ения	Форма контроля
1	сентябрь	04.09.2017	Беседа	Вводное занятие (т-ка без-ти)	2	Спорт. зал МАОУ ДО ЦДО	Опрос
		06.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		08.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Основы техники и тактики игры	2		Эстафеты
		09.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	3		Игра
		11.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника защиты	2		Баскетбол
		13.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		15.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника нападения	2		Баскетбол
		16.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	3		Игра
		18.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Тактика игры	2		Баскетбол
		20.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Эстафеты
		22.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Эстафеты
		23.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	3		Эстафеты
		25.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Игра
		27.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные испытания	2		Контр. нор-вы
		29.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные испытания	2		Контр. нор-вы
		30.09.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	3		Игра
2	октябрь	02.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2	Спорт. зал МАОУ ДО ЦДО	Баскетбол
		04.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Баскетбол
		06.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Игра
		07.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные игры	3		Контр. нор-вы
		09.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Эстафеты
		11.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Теория (сведения о строении и	2		Беседа

		13.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	функциях организма занимающихся)			
		14.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Соревнования	2		Баскетбол
		16.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	3		Игра
		18.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		20.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		21.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		23.10.2017	Теоретическое занятие	Спец. физическая подготовка	3		Баскетбол
		25.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Теория(Влияние физических упражнений на организм занимающихся)	2		Беседа
		27.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		28.10.2017	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Эстафеты
		30.10.2017	Теоретическое занятие	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3		Беседа
				Основы методики обучения игры в баскетбол	2		Беседа
3	ноябрь	01.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные игры	2	Спорт. зал	Контр. нор-вы
		03.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2	МАОУ	Игра
		04.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Соревнования	3	ДО	Баскетбол
		06.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2	ЦДО	Игра
		08.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		10.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Соревнования	2		Баскетбол
		11.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	3		Эстафеты
		13.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Правила соревнований, их организация и проведение	2		Баскетбол
		15.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Основы методики обучения игры в баскетбол	2		Баскетбол

		17.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Игра
		18.11.2017	Теоретическое занятие	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3		Беседа
		20.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		22.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Тактика игры	2		Баскетбол
		24.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Эстафеты
		25.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	3		Баскетбол
		27.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		29.11.2017	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Баскетбол
4	декабрь	01.12.2017	Теоретическое занятие	Теория (сведения о строении и функциях организма занимающихся)	2	Спорт. зал МАОУ ДО ЦДО	Беседа
		02.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Правила соревнований, их организация и проведение	3		Баскетбол
		04.12.2017	Теоретическое занятие	Теория (физическая культура и спорт в России)	2		Беседа
		06.12.2017	Теоретическое занятие	Экскурсии, посещение соревнований	2		Опрос
		08.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Эстафеты
		09.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Тактика игры	3		Баскетбол
		11.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		13.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные испытания	2		Контр. норм-вы
		15.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		16.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	3		Эстафеты
		18.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		20.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные испытания	2		Контр. норм-вы
		22.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Основы методики обучения игры в баскетбол	2		Баскетбол
		23.12.2017	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	3		Эстафеты

		25.12.2017	Теоретическое занятие	Теория(Влияние физических упражнений на организм занимающихся)	2		Беседа
		27.12.2017	Теоретическое занятие	Экскурсии, посещение сор-ний	2		Опрос
		29.12.2017	Учебно-тренин. занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		30.12.2017	Учебно-тренин. занятие	Спец. физическая подготовка	3		Эстафеты
5	январь	03.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Контрольные игры	2	Спорт. зал МАОУ ДО ЦДО	Баскетбол
		05.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Спец. физическая подготовка	2		Игра
		06.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Теория (физическая культура и спорт в России)	3		Беседа
		08.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		10.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Общая физическая подготовка	2		Эстафеты
		12.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Соревнования	2		Игра
		13.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Спец. физическая подготовка	3		Эстафеты
		15.01.2018	Теоретическое занятие	Правила соревнований, их организация и проведение	2		Беседа
		17.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		19.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Общая физическая подготовка	2		Эстафеты
		20.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Спец. физическая подготовка	3		Эстафеты
		22.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Тактика игры	2		Игра
		24.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Спец. физическая подготовка	2		Эстафеты
		26.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		27.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Общая физическая подготовка	3		Игра
		29.01.2018	Учебно-тренин. занятие	Спец. Физическая подготовка	2		Эстафеты
		31.01.2018	Теоретическое занятие	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2		Опрос
6	февраль	02.02.2018	Теоретическое занятие	Экскурсии, посещение сор-ний	2	Спорт.	Беседа

		03.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные игры	3	зал МАОУ ДО ЦДО	Эстафеты
		05.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Баскетбол
		07.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Игра
		09.02.2018	Теоретическое занятие	Теория (сведения о строении и функциях организма занимающихся)	2		Беседа
		10.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	3		Эстафеты
		12.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		14.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Эстафеты
		16.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Основы методики обучения игры в баскетбол	2		Беседа
		17.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	3		Эстафеты
		19.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Эстафеты
		21.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Эстафеты
		23.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Игра
		24.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Экскурсии, посещение соревнований	3		Опрос
		26.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2		Беседа
		28.02.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
7	март	02.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Тактика игры	2	Спорт. зал МАОУ ДО ЦДО	Баскетбол
		03.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	3		Баскетбол
		05.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		07.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Эстафеты
		09.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Правила соревнований, их организация и проведение	2		Баскетбол
		10.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Тактика игры	3		Эстафеты
		12.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		14.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Спец. физическая подготовка	2		Эстафеты

		16.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Соревнования	2		Баскетбол
		17.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Соревнования	3		Баскетбол
		19.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		21.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Эстафеты
		23.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Теория (Влияние физических упражнений на организм занимающихся)	2		Беседа
		24.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Основы методики обучения игры в баскетбол	3		Баскетбол
		26.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Эстафеты
		28.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Баскетбол
		30.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Игра
		31.03.2018	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные игры	3		Эстафеты
8	апрель	02.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2	Спорт. зал МАОУ ДО ЦДО	Эстафеты
		04.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Эстафеты
		06.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Игра
		07.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Теория (сведения о строении и функциях организма занимающихся)	3		Опрос
		09.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Эстафеты
		11.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Игра
		13.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Тактика игры	2		Эстафеты
		14.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Основы методики обучения игры в баскетбол	3		Баскетбол
		16.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Игра
		18.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Игра
		20.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Экскурсии, посещение соревнований	2		Опрос
		21.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	3		Баскетбол

		23.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	2		Баскетбол
		25.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Баскетбол
		27.04.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		28.04.2018	Теоретическое занятие	Теория (влияние физических упражнений на организм занимающихся)	3		Беседа
		30.04.2018	Теоретическое занятие	Правила соревнований, их организация и проведение	2		Беседа
9	май	02.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2	Спорт. зал	Баскетбол
		04.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Тактика игры	2	МАОУ	Баскетбол
		05.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные испытания	3	ДО	Контр. норм-вы
		07.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные испытания	2	ЦДО	Контр. норм-вы
		09.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Баскетбол
		11.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Контрольные игры	2		Баскетбол
		12.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	3		Эстафеты
		14.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Эстафеты
		16.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Соревнования	2		Баскетбол
		18.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Баскетбол
		19.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Общая физическая подготовка	3		Баскетбол
		21.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Специальная физическая подготовка	2		Эстафеты
		23.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Тактика игры	2		Баскетбол
		25.05.2018	Учебно-тренинговое занятие	Техника игры	2		Баскетбол

**Учебно-тематический план занятий группы спортивного совершенствования
четвертого года обучения по баскетболу
(13—14 лет)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Гигиенические знания и навыки		10	
2	Основы методики тренировки		14	
3	Общая и специальная физическая подготовка			100
4	Техника и тактика игры		16	124
5	Контрольные игры и соревнования			12
6	Контрольные испытания			14
7	Инструкторская практика			6
8	Экскурсии и посещение соревнований			10
	Итого:	306	40	266

Содержание программы 4 года обучения.

1. Гигиенические знания и навыки.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля.

2. Основы методики тренировки.

Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Индивидуальный план тренировки. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства. Основные сведения о методах тренировки различных по возрасту, полу и спортивной квалификации баскетболистов.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивность и т. п.) в зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

Практические занятия. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей, толкание ядра. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции от 1000 до 1500 м.

Плавание. Проплывание на время дистанции 100 м и более без учета времени.

Лыжи. Прохождение дистанции 5 км на время; прохождение дистанции 7 км без учета времени.

4. Техника и тактика игры.

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

Практические занятия. *Техника нападения.* Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча двумя руками от головы и одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», окрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.

Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах. Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, окрестному выходу и малой восьмерке. Командные действия: варианты зонной защиты.

5. Контрольные игры и соревнования.

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Практические занятия. Соревнования по баскетболу.

6. Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

7. Инструкторская практика.

Требования, предъявляемые к юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях в кружке и самостоятельных занятиях во дворе, в пионерском лагере.

Практические занятия. Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство игр. Проведение соревнований во дворе, в лагере.

8. Экскурсии, посещение соревнований.

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

Календарный учебный план занятий группы спортивного

**совершенствования 4 года обучения
по баскетболу**

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля

**Учебно-тематический план
занятий группы спортивного совершенствования 5 года обучения
по баскетболу
(14-15 лет)**

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России	10	10	
2	Техника безопасности	10	10	
3	Сведения о строении и функциях организма человека	10	10	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	10	10	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	10	10	
6	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу	20	20	
7	Правила, организация и проведение соревнований Оборудование и инвентарь	15	15	
8	Общая и специальная физическая подготовка	75		75
9	Основы техники и тактики баскетбола	100	15	85
10	Контрольные игры и соревнования	14		14
11	Контрольные испытания	12		12
12	Экскурсии, посещение соревнований	10		10
13	Инструкторская и судейская практика	10		10
	Итого:	306	100	206

Содержание программы 5 года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Неуклонный рост материального благосостояния и культуры людей — основа массового развития физической культуры и спорта в России. Единая спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

2. Техника безопасности.

Техника безопасности при занятиях баскетболом.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

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

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Вред курения и употребления 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).

6. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.

Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

7. Правила, организация и проведение соревнований.

Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

8. Оборудование и инвентарь.

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

9. 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.

10. 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: взаимодействия двух игроков — переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

11. 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.

12. Контрольные испытания.

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

13. Экскурсии, 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.

Календарный учебный план занятий группы спортивного совершенствования 5 года обучения по баскетболу

п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Бег 60м.

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.

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 — засчитывается 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, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50X50 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. Учащийся 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 учащийся 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. Учащийся выполняет две 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.

Методическое обеспечение

Общая физическая подготовка

Ее задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание правильной осанки.
2. Развитие основных двигательных качеств.
3. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
4. Укрепление основных систем организма волейболиста, несущих главную нагрузку при выполнении специальных заданий и не посредственно в игре.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на:

развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости в процессе использования ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также в занятиях другими видами спорта;

укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д.; воспитание осанки;

компенсация относительно одностороннего воздействия на занимающихся упражнений по технике, тактике и двухсторонней игры в баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Ее задачи:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой.

Средствами специальной физической подготовки являются: 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться с одних движений на другие.

2. Акробатические упражнения.
3. Подвижные и спортивные игры.
4. Специальные эстафеты.

Методы физической подготовки

Методы развития силы и скорости силовых качеств

1. Метод кратковременных усилий характеризуется выполнением упражнений, в которых волейболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) и составляющую 80—95% максимального уровня (околопредельные или большие). Упражнения с предельными усилиями выполняют не больше одного раза в подходе, с околопредельными — до трех раз.

2. Метод до отказа характеризуется выполнением упражнений с усилиями 40—60% максимальных до наступления утомления.

3. Метод непредельных (30—50% максимальных) усилий, но упражнения выполняют с предельной скоростью.

4. Сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение броска с отягощением на руках или ногах.

5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого волейболиста.

Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50—60% максимальных, по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовой, скоростно-силовой; она может быть скоростно-силовой и сочетаться с технической подготовкой. Методы развития быстроты

1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5—10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. — 5 мин. в зависимости от характера упражнений и состояния баскетболиста).

2. Сопряженный метод. Например, выполнение акцентрированного движения на кисть при броске по кольцу, перемещения с отягощением и тому подобное.

3. Метод круговой тренировки. Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах

5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования. Методы развития выносливости различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима баскетболисту, чтобы успешно справляться с продолжительной нагрузкой в процессе занятий и соревнований. Специальная выносливость позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективную реализацию технических приемов и тактических действий в учебных играх и состязаниях, устойчивость навыков в длительной игровой деятельности. Методами развития выносливости являются:

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой) чередование скоростных передач в стену с высокими и над собой, серий прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и тому подобное.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха. Например, передача мяча от груди двумя руками и приём мяча. Повтор 20 раз.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности игры за счет сокращения количества партий. Увеличивается количество передач, подач, нападающих ударов, блокирований и единицу времени.

4. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Баскетболист последовательно выполняет упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и метод круговой тренировки.

Для воспитания игровой выносливости баскетболисты выполняют поточно ряд имитаций технических приемов и сами приемы (передача, броски, блокирование броска).

5. Интервальный метод. Игроки стремятся провести двустороннюю игру в двух периодах (в трех и т. д.) с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между периодами вначале большой, за тем сокращается.

Методы развития ловкости.

Ловкость как способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи в меняющихся условиях чрезвычайно важна для баскетбола. Для развития ловкости необходимо:

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений).

2. Освоение упражнений в левую и в правую стороны, левой и правой руками и т. д. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

3. Усиление противодействий занимающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ (в знакомых упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, число играющих и т. п.).

5. Изменение скорости или темпа движений.

6. Выполнение знакомых движений в различных сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т. п.).

7. Переключения с одного движения на другое. Особенно эффективны переключения в технических приемах и тактических действиях. Пример из техники: один игрок бросает мяч в кольцо другой - блокирует, после приземления поворачивается кругом и принимает мяч от другого, после чего выполняет дриблинг к другому кольцу, затем меняются и т. д. Пример из тактики:

Методы развития гибкости

Различают общую подвижность в суставах (гибкость) и специальную.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, делят на две категории: активные и пассивные. Активные выполняют без отягощений и с отягощениями, пассивные с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения выполняют сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Кроме того, необходимо научить баскетболистов расслабляться.

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основой техники игры.
2. Прочное овладение техническими приемами.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей волейболиста.

4. Совершенствование техники с учетом игровой функции баскетболиста в команде.

5. Обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных

условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы, технической подготовки

На первом этапе главное — это ознакомление с разучиваемым приемом.

1. Показ. Он должен быть образцовым и дополняться демонстрацией наглядных пособий (, схем, макетов площадки и т. д.).

2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуют с объяснением. Допускаются пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

На втором этапе главное — это изучение приема в упрощенных условиях.

1 - Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно этот метод используют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом основное звено или то, что труднее всем и дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся по возможности быстрее подводят к выполнению движения в целом. При первом начальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему, а по степени упрощения соответствовать силам и возможностям занимающихся. Очень важно довести до сведения занимающихся результаты технического приема.

На третьем этапе главное — изучение приема в усложнении условий.

1. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильное и надежное владение техникой. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий, после интенсивных упражнений).

4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5. Игровой метод.

6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования

техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

7. Соревновательный метод.

На четвертом этапе главное — это закрепление приема в игре. 1. Анализ выполненных движений (с помощью видеомagniтофона, киносъемки, специальных видов записи игры).

2. Специальные задания по технике в учебной игре.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

5. Интервальный метод.

Тактическая подготовка

Умение организовать свои действия с учетом действий партнеров по команде — необходимое качество коллективных усилий в спортивной борьбе. Важное значение в системе подготовки, баскетболиста имеет тактическая подготовка. Задачи тактической подготовки:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).

2. Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам.

3. Овладение основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

4. Совершенствование тактических умений с учетом игровой функции баскетболиста в команде.

5. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, противника, внешние условия).

6. Развитие способности к быстрым переключениям (от нападения к защите и от защиты к нападению).

7. Средствами тактической подготовки являются: 1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

8. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

9. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

10. Двусторонняя игра.

11. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки

12. В процессе тактической подготовки применяют те же методы, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывается специфика тактики.

13. При показе используют макеты площадки, кинокольцовки, фильмы.

14. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на части, применяют сигналы, ориентиры и т. д.

15. Усложняют условия с помощью приборов и специальных устройств.

16. При использовании сопряженного метода условия проведения упражнений и дозировка способствуют совершенствованию тактической

подготовки.

17. При закреплении изученных тактических действий применяется метод анализа действий (своих и противника). Для этого используют видеоманитофон, магнитофон, зенитную киносъемку.

18. Специфический для тактической подготовки метод — метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Литература по баскетболу.

1. Авакумов А., Бусета Х.М. Баскетбол для молодых игроков (руководство для тренеров). г. Красноярск. ФИБА, 2000.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006.

3. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

4. Возрастная педагогическая психология / Под ред. М.И. Г. – Гамезо. –

М., 1984.

5. Вуйлин Ю. Р., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М., 1976.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.,1998.
7. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2-е изд., и перераб.: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. 400с. Ил.
8. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996., №40.
9. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
10. Кузин В.В., Полиевский С.Л. Баскетбол – начальный этап обучения.- М., ФиС, 1999.
11. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. – М., 1986.
12. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
13. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК.
14. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М., ФиС, 1987.
15. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
16. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003.
17. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92с.

Контрольные упражнения и их оценка мальчики (юноши) по баскетболу

Возраст	Виды упражнений																								
	бег 20м(с)			прыжки в длину места (см)			высота подскока			бег 60м (с)			ведение мяча 20м(с)			штрафные броски (из 10 раз)			броски в движении после ведения (из 7 раз)			броски с точек (из 20 раз)			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5		4	5	3	4	5	
11 лет	4.4	4.2	4.1	140	144	156	22	27	33	10.5	10.0	9.9	11.2	10.7	10.6										
12 лет	4.2	4.0	3.9	150	155	163	28	33	38	10.1	9.6	9.5	10.4	9.8	9.7	3	4	5	1	2		-	-	-	
13 лет	4.3	3.9	3.8	160	165	179	30	35	41	9.9	9.4	9.3	10.2	9.6	9.5	3	4	5	2	3	4	-	-	-	
14 лет	4.0	3.5	3.4	175	181	193	34	39	44	9.2	8.6	8.5	9.7	9.2	9.1	3	5	6	2	3	4	8	11	12	
15 лет	3.9	3.5	3.4	190	196	207	40	43	48	9.1	8.5	8.4	9.4	8.8	8.7	3	5	6	3	4	5	8	11	12	
16 лет	3.8	3.5	3.4	210	214	225	43	48	54	9.0	8.4	8.3	8.9	8.3	8.2	4	6	7	3	5	6	8	13	14	
17 лет	3,7	3.4	3.3	220	230	240	50	56	61	8,9	8,3	8,2	8.8	8,1	8.0	4	6	7	3	5	6	8	13	14	