

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято на заседании
методического совета
МОУ ДОД «ДЮСШ»
Протокол № 1

от «01» сентября 2014г.

Утверждено
Приказом
№ 01 от «01» сентября 2014г.
Директор МОУ ДОД «ДЮСШ»
Ю.Н. Михайлуков



**Образовательная
программа
по баскетболу
для детей 8-18 лет**

Составил: Тренер-преподаватель
Михайлуков Юрий Николаевич

г. Новодвинск
2014 год

С о д е р ж а н и е

1. Пояснительная записка-----	3
2. Примерный тематический план занятий групп начальной подготовки первого года обучения (9-11 лет)-----	4
3. Программа-----	5
4. Практические занятия-----	6
5. Примерный тематический план занятий групп начальной подготовки второго и третьего года обучения (11-13 лет)-----	7
6. Программа-----	7
7. Примерный тематический план учебно-тренировочных групп первого года обучения (13-15 лет)-----	9
8. Программа-----	10
9. Примерный тематический план учебно-тренировочных групп второго года обучения (15-16 лет)-----	13
10. Программа-----	13
11. Примерный тематический план учебно-тренировочных групп третьего года обучения (16-18 лет)-----	16
12. Программа-----	16
13. Контрольные упражнения и их оценки (девушки)-----	20
14. Контрольные упражнения и их оценки (юноши)-----	21
15. Список использованной литературы-----	22

Пояснительная записка

Программа секции по баскетболу рассчитана на школьников 9-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции делятся в зависимости от возраста на шесть учебных групп: группы начальной подготовки первого года обучения – 9-11 лет, второго и третьего годов обучения – 12-14 лет; учебно-тренировочные группы первого года обучения – 14-15 лет, второго года обучения – 15-16 лет, третьего года обучения – 16-18 лет.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ, по месту жительства и в оздоровительных лагерях.

Основной показатель секции по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах – универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки первого и второго года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, 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 этих группах 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 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 работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: 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 тактике игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; выполнение нормативов по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Занятия во всех группах начальной подготовки проводятся не более 2 часов в день, а в учебно-тренировочных группах – не более 3 часов в день. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением самостоятельных ежедневных заданий по плану, разработанному руководителем секции совместно с занимающимся.

Два раза в год (октябрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

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 тактике 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 секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Руководитель секции должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, классным руководителем. Он должен приучать воспитанников к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для чёткого планирования, учёта, отчётности секция должна иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы; график прохождения учебного материала; месячные и поурочные планы, составленные на основе учебной программы, журналы учёта учебной работы, посещаемости.

Для занятия баскетбольной секции необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 штуки.
3. Секундомер – 2 штуки.
4. Стойки для обводки – 6 штук.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролётов.
6. Гимнастические маты – 3 штуки.
7. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
8. Скакалки – 30 штук.
9. Мячи набивные различной массы – 30 штук.
10. Гантели различной массы – 20 штук.
11. Мячи баскетбольные – 40 штук.
12. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
13. Рулетка – 1 штука.
14. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

**Примерный тематический план занятий групп
Начальной подготовки первого года обучения.
(9 – 11 лет. 6 часов в неделю)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Правила игры в баскетбол	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	105	-	105
7.	Основы техники и тактики игры	111	1	110
8.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
9.	Контрольные испытания	8	-	8
И т о г о:		240	7	233

П р о г р а м м а

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Задачи физического воспитания в Российской Федерации: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие россиян их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и её 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. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

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

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

Бег. Бег с ускорениями до 20 метров.

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 приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я

Техника нападения

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, 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 вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выход на свободное действие 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. Взаимодействие двух игроков – подстраховка.

Командные действия. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Контрольные игры и соревнования

Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

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

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Экскурсии, посещение соревнований

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

**Примерный тематический план занятий групп
Начальной подготовки второго и третьего годов обучения
(11 – 13 лет. 9 часов в неделю)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Правила игры в баскетбол	1	1	-
6.	Места занятий и инвентарь	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	110	-	110
8.	Основы техники и тактики игры	226	5	221
9.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
10.	Контрольные испытания	8	-	8
И т о г о:		360	11	349

П р о г р а м м а

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

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 её 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 учётом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учётом 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. Упрощённые правила игры. Основы судейской терминологии.

Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарём. 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 соскоки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

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

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 метров с учётом времени и более длинных отрезков.

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

Коньки. Бег на коньках.

Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приёмов техники: перемещение, 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 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 вперёд, 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 полёта мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействие трёх 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; действие 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. 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.

Примерный тематический план занятий Учебно-тренировочной группы первого года обучения (13 – 15 лет. 12 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	170	-	170
8.	Основы техники и тактики игры	275	-	275
9.	Контрольные игры и соревнования	20	-	20
10.	Контрольные испытания	8	-	8
И т о г о:		480	7	473

П р о г р а м м а

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в Российской Федерации. 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. Понятия 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, расчёт 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 вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа 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 (подъёмы 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 (верёвочку). Высоко-далёкие 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, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторо-

ны из положения лёжа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок из опора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперёд (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Повторный бег 2-3х20-30 метров; 2-3х30-40 метров. Бег 60 метров с низкого старта, 100 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы) бег в чередовании с ходьбой до 400 метров. 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 грамм) 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 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, подъёмов 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 метров, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдгонку за партнёром, вдгонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром 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 вперёд, 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 определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° 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», «Салки – 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 или двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толковой 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 ногой (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 вперёд-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 обучения 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 приёмами игры в защите.

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

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде, применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия 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. Взаимодействия двух игроков – проскальзывание.

Командные действия. Плотная личная система защиты.

Контроль игры и соревнования.

Соревнование по баскетболу.

Контрольные испытания.

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

Экскурсии, посещение соревнований.

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

**Примерный тематический план занятий
Учебно-тренировочной группы второго года обучения
(15 – 16 лет. 14 часов в неделю)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
5.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу	2	2	-
6.	Правила, организация и проведение соревнований	3	3	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	200	-	200
8.	Основы техники и тактики баскетбола	311	-	311
9.	Контрольные игры и соревнования	30	-	30
10.	Контрольные испытания	8	-	8
И т о г о:		560	11	549

П р о г р а м м а

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Неуклонный рост материального благосостояния и культуры россиян – основа массового развития физической культуры и спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Почётные 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 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).

Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.

Методика физической подготовки. Обучение техники. Обучение тактики.

Правила, организация и проведение 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 проводится ниже

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами.

После 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 движения. 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 действия отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных

Практические занятия. Соревнования по баскетболу.

Контрольные испытания.

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Экскурсии, посещение соревнований.

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

Умения и навыки.

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определить в следующих упражнениях.

Общая и специальная физическая подготовленность.

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

Общая и специальная физическая подготовленность.

1. Бег 100 метров
2. Бег 60 метров.
3. Бег 30 метров.
4. Прыжок в длину с места
5. Высота подскока

Техническая подготовленность.

1. Ведение мяча 20 метров.
2. Ведение 2-х мячей.
3. Штрафные броски.
4. Броски в движении после ведения.
5. Броски с точек.

Общая физическая подготовка.

Бег 100 и 60 метров. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжки в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отчёта длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

Бег 30 метров. 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 50 x 50 см. Число попыток три. Берётся лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

Техническая подготовка.

Штрафные броски. Игроки выполняют 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч подаёт ему партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 метров. Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 метров. Фиксируется время продвижения (сек), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведёт мяч к щиту, входит в трёхсекундную 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 по 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 метра, для учебно-тренировочных групп – 3,5 метра, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4, 5 метра и 5 метров.

**Примерный тематический план занятий
Учебно-тренировочной группы четвертого года обучения
(16 – 18 лет. 16 часов в неделю)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	3	-
5.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу	5	5	-
6.	Правила, организация и проведение соревнований	7	7	-
7.	Оборудование и инвентарь	1	1	-
8.	Общая и специальная физическая подготовка	212	-	212
9.	Основы техники и тактики баскетбола	349	-	349
10.	Контрольные игры и соревнования	30	-	30
11.	Контрольные испытания	8	-	8
12.	Судейская практика	20	-	20
И т о г о:		640	21	619

П р о г р а м м а.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Неуклонный рост материального благосостояния и культуры россиян – основа массового развития физической культуры и спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Международная федерация баскетбола (ФИБА). Российский баскетбол на международной арене; чемпионаты мира, Олимпийских игр, чемпионаты Европы

Сведения о строении и функциях организма человека.

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

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий баскетболом на организм человека. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

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. Спортивные травмы, их предупреждение и доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Физическая культура и спорт в режиме труда и быта

Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.

Методика физической подготовки. Обучение техники. Обучение тактики, понятие о процессе тренировки. Основные принципы обучения и тренировки, методы обучения, единство общей и специальной физической подготовки, Основные сведения о планировании учебно-тренировочных занятий в группах по баскетболу

Правила, организация и проведение соревнований.

Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Положение о соревнованиях, необходимые документы для допуска к участию в соревнованиях, ответственность судей за допуск игроков, не имеющих надлежаще оформленного разрешения врача к участию в соревнованиях. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

Оборудование и инвентарь.

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу. Устройство площадки на открытом воздухе, её размеры, требования к грунту, к полу. Разметка площадки, боковые, лицевые линии, центральный круг, зоны области штрафного броска, стойки, разновидности их конструкций, шит, его размеры и разметка

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 второго года обучения.

Основы техники и тактике 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 проводится ниже

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами.

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. Одной рукой 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 движения. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход, финт на передачу.

Техника защиты.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении. Вырывание мяча у соперника.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Действия одного защитника против одного и двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – переключение, заслоны

Командные действия. Организация командных действий против применения быстрого прорыва, зонной и личной защиты соперника.

Контрольные игры и соревнования.

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

Практические занятия. Соревнования по баскетболу.

Контрольные испытания.

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Экскурсии, посещение соревнований.

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

Умения и навыки.

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определить в следующих упражнениях.

Общая и специальная физическая подготовленность.

1. Бег 100 метров
2. Бег 60 метров.
3. Бег 30 метров
4. Прыжок в длину с места
5. Высота подскока.

Техническая подготовленность.

1. Ведение мяча 20 метров.
2. Ведение 2-х мячей
3. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Общая физическая подготовка.

Бег 100 и 60 метров. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжки в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отчёта длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

Бег 30 метров. 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 50 x 50 см. Число попыток три. Берётся лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

Техническая подготовка.

Штрафные броски. Игроки выполняют 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч подаёт ему партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 метров. Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 метров. Фиксируется время продвижения (сек), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.

Ведение 2-х мячей Учащийся ведёт мячи попеременными ударами в пол, ведение мячей «челночным» бегом

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведёт мяч к щиту, входит в трёхсекундную 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 по 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 метра, для учебно-тренировочных групп – 3,5 метра, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4, 5 метра и 5 метров.

Контрольные упражнения и их оценка (девушки).

возраст	Виды упражнений								
	Бег 20 метров (сек)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
9-10	4,5-4,7	4,2-4,4	4,1	120-132	133-147	148	21-26	27-32	33
11-12	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0	129-139	140-154	155	26-30	31-35	36
12-13	4,4-4,6	4,0-4,3	3,9	139-158	159-173	174	29-34	35-40	41
13-14	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	148-169	170-184	185	31-36	37-42	43
14-15	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	153-174	175-189	190	34-38	39-44	45
15-16	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	160-177	178-193	194	35-39	40-45	46
16-18	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	174-184	185-199	200	36-40	41-47	48

	Бег 60 метров (сек)			Ведение мяча 20 метров (сек)		
	3	4	5	3	4	5
9-10	11,6 - 12,3	10,8-11,5	10,7	11,7-12,2	11,1-11,6	11,0
11-12	10,8-11,3	10,2-10,7	10,1	11,1-11,5	10,6-11,0	10,5
12-13	10,6-11,2	9,8-10,5	9,7	11,1-11,5	10,5-11,0	10,4
13-14	10,0-10,9	9,4-9,9	9,3	10,3-10,9	9,7-10,2	9,6
14-15	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	10,1-10,7	9,5-10,0	9,4
15-16	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1
16-18	9,4-9,9	8,8-9,3	8,7	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0

	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
9-10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-12	2	3	4	1	2	3	-	-	-
12-13	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13-14	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
14-15	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
15-16	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
16-18	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

	Бег 30 метров (сек)			Бег 100 метров (сек)		
	3	4	5	3	4	5
9-10	6,6 - 6,3	6,2 - 5,9	5,8	-	-	-
11-12	6,5 - 6,1	6,0 - 5,6	5,5	-	-	-
12-13	6,2 - 5,9	5,8 - 5,5	5,4	-	-	-
13-14	6,0 - 5,7	5,6 - 5,4	5,3	-	-	-
14-15	5,8 - 5,5	5,4 - 5,2	5,1	-	-	-
15-16	5,7 - 5,4	5,3 - 5,2	5,1	-	-	-
16-18	-	-	-	17,8 - 17,1	17,0 - 16,6	16,5

Контрольные упражнения и их оценка (юноши).

возраст	Виды упражнений								
	Бег 20 метров (сек)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
9-10	4,4-4,7	4,2-4,3	4,1	135-143	144-155	156	22-26	27-33	33
11-12	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	145-154	155-162	163	28-32	33-37	38
12-13	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	155-164	165-178	179	30-34	35-40	41
13-14	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	172-180	181-192	193	34-38	39-43	44
14-15	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	184-195	196-206	207	39-42	43-47	48
15-16	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	200-213	214-224	225	41-47	48-53	54
16-18	3,7-3,9	3,4-3,6	3,3	210-223	224-244	245	50-55	56-60	61
	Бег 60 метров (сек)			Ведение мяча 20 метров (сек)					
	3	4	5	3	4	5			
9-10	10,5-11,0	10,0-10,4	9,9	11,2-11,7	10,7-11,1	10,6			
11-12	10,1-10,6	9,6-10,0	9,5	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7			
12-13	9,9-10,2	9,4-9,8	9,3	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5			
13-14	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1			
14-15	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7			
15-16	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2			
16-18	8,9-9,1	8,3-8,8	8,2	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0			

	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
9-10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-12	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12-13	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13-14	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
14-15	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12
15-16	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	9-12	13
16-18	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	9-12	13

	Бег 30 метров (сек)			Бег 100 метров (сек)		
	3	4	5	3	4	5
9-10	6,6 – 6,2	6,1 – 5,7	5,6	-	-	-
11-12	6,0 – 5,6	5,5 – 5,3	5,2	-	-	-
12-13	5,8 – 5,4	5,3 – 5,2	5,1	-	-	-
13-14	5,6 – 5,3	5,2 – 5,1	5,0	-	-	-
14-15	5,5 – 5,2	5,1 – 5,0	4,9	-	-	-
15-16	5,3 – 5,1	5,0 – 4,9	4,8	-	-	-
16-18	-	-	-	15,5 – 15,0	14,9 – 14,6	14,5

Список использованной литературы:

1. Буймин Ю. Р. Портных Ю. И. «Мини-баскетбол в школе»; М., 1976 г.
2. Беляева Л. В. Коротков И. М. «Подвижные игры»; М., 1982 г.
3. Зинин А. М. «Детский баскетбол»; М., 1969 г.
4. Зинин А. М. «Первые шаги в баскетболе»; М., 1972 г.
5. Нортон Б. И. «Упражнения в баскетболе»; М., 1972 г.
6. Нитхолстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений»; М., 1973 г.
7. Яхонтов Е. Р. Генхин «Баскетбол»; М., 1978 г.
8. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения»; М., 2004 г.
9. «Спортивные игры» по ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; М., ФиС, 2004 г.