

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования –
Спортивная школа №1 города Асино Томской области**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол №3 от 22.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУДО СШ №1
г. Асино **В.В. Тихонов**
Приказ №21/1 от 22.02.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта "Баскетбол"
МАОУДО - Спортивной школы №1 города Асино Томской области**

Для этапов: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

**Направление деятельности: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: от 8
Срок реализации программы: 9 лет**

Разработчик:
Мичурин А.В.
Тренер-преподаватель
по баскетболу
Рецензенты:
Никитина М.А.
Заместитель директора
МАОУДО СШ №1 г.Асино

Асино-2023 г.

Пояснительная записка

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.
- Тренировочный этап (ТЭ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
- Совершенствование спортивного мастерства. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту подростков, прошедших тренировочный этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Цель программы: Организация образовательной и учебно-тренировочной работы на отделении баскетбола в МАОУ ДО ДЮСШ №1 г. Асино.

Программа рассчитана на 46 недель, срок реализации 8 лет (3 года – этап начальной подготовки; 5 года – учебно-тренировочный этап; и осуществляется в период с 8 до 18 лет.

1. Нормативная часть

Программа для детско-юношеской спортивной школы (МАОУДО ДЮСШ) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - ФССП), на основании Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 06 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», поправки в Федеральный закон от 01.07.2012 г.; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических

занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколясок, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

2. Организационно-методические указания

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Таблица 1

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.) Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
I. Этап начальной подготовки					
1-й год	8-9	15-25	3	6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	9-10	15-20	3-4	8	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й год	10-11	15-20	3-4	8	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
II. Учебно-тренировочный этап					
1-й год	12-13	12-20	4-5	12	Выполнение нормативов ОФП,

					СФП
2-й год	13-14	12-20	4-5	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	12-20	5-6	14	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	15-16	12-20	5-6	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	16-17	12-20	5-6	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом -выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В табл. 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более

частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекающих нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Система отбора

Отбор в МАОУДО ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

4-й, 5-й, 6-й годы обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

2.2. Учебный план

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

В соответствии с уставом учреждения и учетом регионального компонента, программой предусмотрено 46 недель, и 6 недель для самостоятельных занятий.

**Учебный план на 46 недель
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по баскетболу**

№	Наименование программного материала	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Спортивного совершенствования
		НП 1 г.о.	НП 2 г.о.	НП 3 г.о.	УТГ 1г.о.	УТГ 2 г.о.	УТГ 3г.о.	УТГ 4 г.о.	УТГ 5 г.о.	
1.	Теория	17	20	20	25	25	25	25	40	40
2.	Общеспортивная подготовка	150	200	200	180	180	202	212	195	200
3.	Специально физическая подготовка	55	72	72	150	150	202	228	245	361
4.	Тезнико-тактическое мастерство	32	60	60	141	141	168	204	255	400
5.	Участие в соревнованиях	14	10	10	20	20	14	14	20	20
6.	Контрольные тесты	4	2	2	8	8	7	8	8	8
7.	Медицинское обследование	4	4	4	8	8	6	8	8	10
8.	Инструкция судейской практики							7	12	15
9.	Восстановительные мероприятия				20	20	20	30	45	50
10.	Итого за год:	276	368	368	552	552	644	736	828	1104

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закалывание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу. Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

**Задачи начальной специализации
(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)**

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

**Задачи углубленной специализации
(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)**

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая - второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных баскетболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки баскетболистов по каждому возрасту с расчетом на 40 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

2.3. План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла.

Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

ГОДОВОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	1	1											
2	Гигиенические навыки и знания	2		1					1					
3	Закаливание организма	2			1					1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом	3				1		1			1			
5	Средства спортивной тренировки	3				1	1					1		
6	Основы техники видов спорта	2		1					1					
7	Физическая подготовка	3			1		1	1						
8	Правила соревнований	1								1				
	Всего:	17												
	<u>Практика</u>													
1	Общефизическая подготовка	150	13	14	13	14	14	13	14	13	14	14	14	
2	Специально-физическая подготовка	55	5	6	5	6	6	5	6	5	5	6		
3	Изучение техники	32	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3		
4	Переводные испытания	4	2					1			1			
5	Мед.обследование	4			2					2				
6	Участие в соревнованиях	14	1	1	1	2		2	2	1	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	259												
	Всего в месяц:	276	26	26	26	27	26	26	27	26	26	26	14	

Общее количество часов: 276

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	2	1								1			
2	Гигиенические навыки и знания	2		1					1					
3	Закаливание организма	2			1					1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом	4	1			1		1			1			
5	Средства спортивной тренировки	3				1	1					1		
6	Основы техники видов спорта	3		1					1			1		
7	Физическая подготовка	3			1		1	1						
8	Правило соревнований	1								1				
	Всего:	20												
	<u>Практика</u>													
1	Общефизическая подготовка	200	16	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	18
2	Специально-физическая подготовка	72	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	7	7
3	Изучение техники	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Приемные и переводные испытания	2		1							1			
5	Мед.обследование	4	1							2			1	
6	Участие в соревнованиях	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Всего в месяц:	368	31	31	31	31	31	30	30	30	30	31	31	31

Общее количество часов: 368

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	2	1								1			
2	Гигиенические навыки и знания	2		1					1					
3	Закаливание организма	2			1					1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом	4	1			1		1			1			
5	Средства спортивной тренировки	3				1	1					1		
6	Основы техники видов спорта	3		1					1			1		
7	Физическая подготовка	3			1		1	1						
8	Правило соревнований	1								1				
	Всего:	20												
	<u>Практика</u>													
1	Общefизическая подготовка	200	16	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	18
2	Специально-физическая подготовка	72	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	7	7
3	Изучение техники	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Приемные и переводные испытания	2		1							1			
5	Мед.обследование	4	1							2			1	
6	Участие в соревнованиях	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Всего в месяц:	368	31	31	31	31	31	30	30	30	30	31	31	31

Общее количество часов: 368

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	3	1			1			1					
2	Гигиенические навыки и знания	3		1			1			1				
3	Закаливание организма	3			1			1			1			
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	4		1		1		1		1				
5	Краткие сведения о строении и функции организма человека	3	1				1				1			
6	Основы техники видов спорта	4		1	1				1			1		
7	Методика обучения и тренировки	3	1			1			1					
8	Правила соревнований	2									1	1		
	Всего:	25												
	<u>Практика</u>													
1	Общеспортивная подготовка	180	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	28	
2	Специально-спортивная подготовка	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
3	Мед.обследование	8		2	2					2		2		
4	Изучение и совершенствование техники	141	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14		
5	Контрольные нормативы	8	2			2			2		2			
6	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Всего в месяц:	552	53	53	52	54	52	50	53	52	53	52	28	

Общее количество часов: 552

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	3	1			1			1					
2	Гигиенические навыки и знания	3		1			1			1				
3	Закаливание организма	3			1			1			1			
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	4		1		1		1		1				
5	Краткие сведения о строении и функции организма человека	3	1				1				1			
6	Основы техники видов спорта	4		1	1				1			1		
7	Методика обучения и тренировки	3	1			1			1					
8	Правила соревнований	2									1	1		
	Всего:	25												
	<u>Практика</u>													
1	Общеспортивная подготовка	180	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	28	
2	Специально-физическая подготовка	150	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
3	Изучение и совершенствование техники	8		2	2					2		2		
4	Мед.обследование	141	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14		
5	Контрольные нормативы	8	2			2			2		2			
6	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
8	Восстановительные мероприятия													
	Всего в месяц:	552	53	53	52	54	52	50	53	52	53	52	28	

Общее количество часов: 552

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	2	1				1							
2	Гигиенические навыки и знания	2		1							1			
3	Закаливание организма	2				1				1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	4	1		1					1		1		
5	Краткие сведения о строении и функции организма человека	4				1			1		1		1	
6	Основы техники видов спорта	4		1	1			1	1					
7	Методика обучения и тренировки	5			1	1	1	1	1					
8	Правила соревнований	2		1			1							
	Всего:	25												
	<u>Практика</u>													
1	Общезакаливающая подготовка	202	18	15	17	17	17	16	17	16	17	17	18	18
2	Специально-физическая подготовка	202	17	17	17	16	19	17	17	17	17	17	16	16
3	Изучение и совершенствование техники	168	14	14	12	14	14	14	14	14	14	14	14	16
4	Мед.обследование	6			2					2				2
5	Контрольные нормативы	7		2				2				2	1	
6	Участие в соревнованиях	14	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	
7	Восстановительные мероприятия	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Всего в месяц:	644	53	54	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Общее количество часов: 644

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП IV ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	2	1				1							
2	Гигиенические навыки и знания	2		1							1			
3	Закаливание организма	2				1				1				
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	4	1		1					1		1		
5	Краткие сведения о строении и функции организма человека	4				1			1		1		1	
6	Основы техники видов спорта	4		1	1			1	1					
7	Методика обучения и тренировки	5			1	1	1	1	1					
8	Правила соревнований	2		1			1							
	Всего:	25												
	<u>Практика</u>													
1	Общеспортивная подготовка	212	20	16	17	16	16	17	17	17	17	19	18	22
2	Специально-спортивная подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	18	18	19	20	20
3	Изучение и совершенствование техники	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
4	Мед.обследование	8		2		2		2		2				
5	Контрольные нормативы	8	2				2				2			2
6	Участие в соревнованиях	14	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	
7	Инструкторская и судейская практика	7	1		1		1		1	1		1	1	
8	Восстановительные мероприятия	30		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Всего в месяц:	736	62	61	61	62	62	61	61	61	61	62	61	61

Общее количество часов: 736

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП V ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	4			1		1		1			1		
2	Гигиенические навыки и знания	3	1	1						1		1		
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	6	1		1	1		1			1	1		
4	Краткие сведения о строении и функции организма человека	8	1	1		1	1	1	1	1	1			
5	Основы техники видов спорта	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Методика обучения и тренировки	8		1	1	1	1		1	1	1	1		
7	Правила соревнований	3						1			1	1		
	Всего:	40												
	<u>Практика</u>													
1	Общefизическая подготовка	195	15	16	15	16	16	15	16	15	16	15	40	
2	Специально-физическая подготовка	245	24	25	24	26	24	22	25	26	24	25		
3	Изучение и совершенствование техники	255	26	25	26	25	26	25	26	25	26	25		
4	Мед.обследование	8		2	2		2				2			
5	Контрольные нормативы	8	2			2			2	2				
6	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	12	2	1	1	1		2	1	1	1	2		
8	Восстановительные мероприятия	45	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5		
	Всего в месяц:	828	79	80	79	80	79	74	80	79	80	78	40	

Общее количество часов: 828

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК
ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

№		всего часов	сент	октяб	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг
	<u>Теория</u>													
1	Физическая культура и спорт в России	4			1		1		1			1		
2	Гигиенические навыки и знания	3	1	1		1								
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом, врачебный контроль	6	1		1	1		1			1	1		
4	Краткие сведения о строении и функции организма человека	8	1	1		1	1	1	1	1	1			
5	Основы техники видов спорта	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Методика обучения и тренировки	8		1	1	1	1		1	1	1	1		
7	Правила соревнований	3						1			1	1		
	Всего:	40												
	<u>Практика</u>													
1	Общефизическая подготовка	200	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	30	
2	Специально-физическая подготовка	361	33	34	33	34	34	32	34	33	33	33	28	
3	Изучение и совершенствование техники	400	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
4	Мед.обследование	10		2	2		2				2	2		
5	Контрольные нормативы	8	2			2			2	2				
6	Участие в соревнованиях	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	15	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2		
8	Восстановительные мероприятия	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Всего в месяц:	1104	105	105	104	106	106	102	105	104	104	105	58	

Общее количество часов: 1104

2.4. Программный материал для практических занятий

Учебный материал для всех этапов подготовки

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования
	Год обучения							
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Прыжок толчком двух ног	+	+						
Прыжок толчком одной ноги	+	+						
Остановка прыжком		+	+					
Остановка двумя шагами		+	+					
Повороты вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в		+	+	+				

движении								
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+						
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+						
Ведение мяча с низким отскоком	+	+						
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+						
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+						
Ведение мяча по прямой	+	+	+					
Ведение мяча по дугам	+	+						
Ведение мяча по кругам	+	+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и			+	+	+	+	+	+

переводом мяча									
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением за спиной			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+							
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+							
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз									
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+					

Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования
	Год обучения							
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Выход для получения мяча	+	+						
Выход для отвлечения мяча	+	+						
Розыгрыш мяча		+	+	+				
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+					
Заслон			+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+
Малая восьмёрка				+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+
Система нападения через				+	+	+	+	+

центрового								
Система нападения без центрового				+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования
	Год обучения							
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Противодействие получению мяча	+	+						
Противодействие выходу на свободное место	+	+						
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+					
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+
Против малой восьмёрки				+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание

с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

2.4. Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.
2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.
3. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

2.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт

характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

2.7. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;

- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3. Контроль в процессе подготовки (методические указания)

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах ДЮСШ в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплу. Особенности в подготовленности у игроков различного амплу начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплу, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ТЕСТЫ ОФП

№ п/п	Средства	качество	юноши									девушки								
			нп1	нп2	нп3	утг 1	утг 2	утг 3	утг 4	утг 5	СС	нп1	нп2	нп3	утг 1	утг 2	утг 3	утг 4	утг 5	СС
1	Бег 20 м	удвл.	4,6	4,5	4,4	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	4,8	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9
		хор.	4,5	4,4	4,3	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	4,7	4,6	4,5	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8
		отл.	4,4	4,3	4,2	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	4,6	4,5	4,4	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7
2	20 м	удвл.	11,4	11,0	10,8	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	8,7	11,5	11,4	11,3	10,9	10,7	10,5	10,3	9,9	9,6
		хор.	11,0	10,8	10,6	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,6	11,4	11,3	11,2	10,7	10,5	10,3	10,1	9,7	9,4
		отл.	10,8	10,6	10,4	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,5	11,3	11,2	11,1	10,5	10,3	10,1	9,9	9,5	9,2
3	Прыжки в длину с места	удвл.	125	140	155	170	180	190	200	215	220	110	115	125	250	160	170	180	190	210
		хор.	130	150	165	180	190	200	210	220	225	115	120	130	160	170	180	190	200	215
		отл.	135	160	175	190	200	210	220	225	230	120	125	140	170	180	190	200	210	220
4	Прыжки вверх со взмахом руки	удвл.	20	25	30	30	35	38	41	44	47	15	20	25	25	30	33	36	39	42
		хор.	24	30	35	35	38	41	44	47	48	20	25	30	30	33	36	39	42	43
		отл.	30	35	40	40	41	44	47	50	51	25	30	35	35	36	39	42	45	46
5	Бег 600 м	удвл.				2.00	1.55	1.52	1.50	1.48					2.10	2.08	2.06	2.04	2.02	1.33
		хор.				1.55	1.52	1.50	1.48	1.45	1,28				2.08	2.06	2.04	2.02	2.00	1.32
		отл.				1.52	1.50	1.48	1.45	1.42					2.06	2.04	2.02	2.00	1.58	1.31

Литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. Л.Г.Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах .- Минск, 2008г.-111с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

