

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дулесовская основная общеобразовательная школа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Баскетбол

(1 год обучения, возраст учащихся 8 - 14 лет)

Уровень: стартовый.

Составитель: Субботина Елена
Октябристовна, учитель физической
культуры

Дулесово, 2019г.

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы - физкультурно – спортивная.

- **актуальность программы** - Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции баскетбола позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Исследователи игровой деятельности подчёркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности;

- **отличительные особенности программы** - технические приёмы, тактические действия и сама игра «Баскетбол» таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников;

- **адресат программы** - учащиеся 8 - 14 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинские противопоказания;

- **объем программы** – 72 часа

- **формы организации образовательного процесса** - Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники. В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно - силовые (прыжки с мячом и без мяча, броски и передача мяча и др.), выносливость (длительные выполнения упражнений с мячом и без мяча, с разной частотой меняющейся скоростью и т.п.);

- **срок освоения программы** - 1 год обучения /36 недель/;

- **режим занятий** – Занятия проводятся 2 раза в неделю. Обучение организуется в течение учебного года – с сентября по май включительно.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- **цель**-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация баскетболасреди учащихся начальной школы, пропаганда здорового образа жизни;
- **задачи программы**

Уровни задач	Формулировка задач
Личностные	1. Формировать физические качества личности на основе двигательной активности. 2. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни 3. Воспитание морально-этических и волевых качеств
Метапредметные	1.Активизировать мыслительный процесс и познавательный интерес. 2. Воспитывать эмоциональную культуру общения. 3. Развивать основные психические процессы и качества: восприятие, память, внимание, наблюдательность, фантазию, коммуникабельность.
Предметные	1.Знакомить с приёмами спортивного мастерства. 2. Учить видеть, понимать и анализировать игровую ситуацию. 3. Развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость)

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1.Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1 Основы знаний по баскетболу					
1.1.	Вводное занятие. ТБ. Беседа о здоровом образе жизни	1	1	-	групповая	Индивидуальный опрос
1.2.	История развития баскетбола	1	1	-	групповая	Устный опрос
1.3	Правила игры в баскетбол	1	1	-	групповая	Индивидуальный опрос
2.	Раздел 2 . Общая физическая подготовка					
2.1.	Строевые упражнения	25			групповая	Выполнение Упражнений
2.2.	Элементы ходьбы и бега					
2.3.	Гимнастические упражнения					
2.4	Л/а упражнения					

2.5	Упражнения в висах и упорах					
2.6	Подвижные игры					Объяснение, судейство
3. Раздел 3. Специальная физическая подготовка						
3.1	Развитие физических качеств	15	1	10	групповая	
4. Раздел 4. Техническая подготовка						
4.1.	Перемещения баскетболиста	17			групповая	Показ, индивидуальная работа
4.2.	Техника владения мячом:					
4.2.1.	Ловля мяча					
4.2.2.	Передача мяча					
4.2.3.	Ведение мяча					
4.2.4.	Броски в корзину					
5. Раздел 5. Тактическая подготовка						
5.1.	Индивидуальные действия	10			групповая	Индивидуальная работа Работа в группах
5.2.	Групповые действия					
5.3.	Командные действия					
6. Раздел 6. Итоговые и показательные занятия						
6.1	Тестирование физической подготовленности	2	-	2	групповая	Выполнение нормативов
Итого часов		72	10	62		

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний по баскетболу

1.1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

Беседа о здоровом образе жизни: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

1.2. История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.3. Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2. Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3. Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, набивными мячами (1-2 кг), Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4. Л\а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5. Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.6. Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробьи и вороны»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Развитие физических качеств.

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: *Упражнения на развития быстроты* (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и наперегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро

повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает вернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, запрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

4.2 Техника владения мячом.

4.2.1. Ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в Баскетболе.

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

4.2.2. Передача мяча

Теория: Способы

передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча.

Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

4.2.3. Ведение мяча.

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

4.2.4.. Броски в корзину.

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину.

Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины.

Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч.

5.2. Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5.3. Командные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко - тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

Раздел 6. Итоговые и показательные занятия

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Уровни результатов	Формулировка результатов
Личностные	<ul style="list-style-type: none">• Сформированность физических качеств личности на основе двигательной активности.• Сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни• Сформированы морально-этические и волевые качества
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none">• Активизирован мыслительный процесс и познавательный интерес.• Воспитана эмоциональная культура общения.• Развиты основные психические процессы и качества: восприятие, память, внимание, наблюдательность, фантазию, коммуникабельность.
Предметные	Учащиеся: <ul style="list-style-type: none">• Знакомы с приёмами спортивного мастерства.• Научены видеть, понимать и анализировать игровую ситуацию.• Развиты физические качества (выносливость, быстрота,

	скорость)
--	-----------

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график в 2019-2020 учебном году

УТВЕРЖДАЮ _____
 Директор Таначёва О.А.
 « ____ » _____ 2019 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
 программа «Баскетбол».

1	Год обучения /	Дата	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
			2-8	9-15	16-22	23-29	30.09-6.10	7-13	14-20	21-27	28.10-	30.10-3.11	4-10	11-17	18-24	25.11-1.12	2-8	9-15	16-22	23-29	30.12-5.01	6-12	13-19	20-26	27.01-2.02	3-9	10-16	17-23	124.02-1.03	2-8	9-15	16-22	23-29	30.03-5.04	6-12	13-19	20-26	27.04-3.05	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	29.06-5.07	6-12	13-19	20-26	27.07-2.08	3-9	10-16	17-23		

Обозначения Аудиторные занятия

Резерв учебного времени

Промежуточная аттестация

Итоговая аттестация

Каникулы



2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Дидактическое обеспечение

Дидактический материал подбирается педагогом на основе существующих методических пособий, а также при необходимости разрабатывается педагогом самостоятельно с учётом уровня подготовки и возможностей учащихся и включает как традиционные, так и инновационные формы работы.

2. Методическое обеспечение Библиотечный фонд имеет печатные издания основной и дополнительной учебной и учебно - методической литературы по предмету «Баскетбол».

3. Материально - техническое обеспечение Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие:

1. Щиты тренировочные с кольцами -2 шт.
2. Мячи баскетбольные - на каждого учащегося.
3. Фишки для обводки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Теннисные мячи.
6. Гимнастические палки.
7. Гимнастические скакалки.
8. Набивные мячи.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- контрольные испытания по практике пройденного материала
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- фото;
- грамоты.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценивания результатов.

Основная функция контроля со стороны педагога видится в постоянном прослеживании процесса развития младшего школьника, своевременном внесении необходимых корректив в педагогический процесс, которые будут способствовать полноценному развитию функциональных возможностей и двигательных потребностей учащихся.

Учащиеся оцениваются по критериям:

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Для оценки уровня физической подготовленности и эффективности освоения материала программы два раза в год (сентябрь, май) в детском объединении проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Контрольные упражнения и их оценка (девочки)

Возраст	Виды упражнений																	
	бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			бег 60 м (с)			ведение мяча 20 м (с)			штрафные броски (из 10 раз)			броски в движении и после ведения (из 5 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,5-4,7	4,2	4,1	132	133	148	11,6	10,8	10,7	11,7	11,1	11,0	-	-	-	-	-	-
		-		-	-		-	-		-	-		-	-		-	-	
11 лет	4,4-4,6	4,1	4,0	139	140	155	10,8	10,2	10,1	11,1	10,6	10,5	2	3	4	1	2	3
	-	-		-	-		-	-		-	-							
		4,3		129	154		11,3	10,7		11,5	11,0							

Контрольные упражнения и их оценка (мальчики)

Возраст	Виды упражнений																	
	бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			бег 60 м (с)			ведение мяча 20 м (с)			штрафные броски (из 10 раз)			броски в движении и после ведения (из 5 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4-4,7	4,2	4,1	143	144	15	10,5	10,0	9,9	11,2	10,7	10,6	-	-	-	-	-	-
		-		-	-	6	-	-		-	-							
11 лет	4,2-4,3	4,0	3,9	154	155	16	10,1	9,6-10,0	9,5	10,4	9,8-10,3	9,7	3	34	5	1	2	3
	-	-		-	-	3	-	-		-	-							
		4,1		145	162		10,6			10,9								

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см.)

	Девочки			Мальчики		
Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
10 лет	34 и выше	29-33	24-28	36 и выше	31-35	25-30
11 лет	36 и выше	31-35	25-30	39 и выше	34-38	28-33

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	М	Д	м	д	м	д
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0

Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- *особенности организации учебного процесса* – очно.

- *методы обучения*

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

Практический метод.

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Метод круговой тренировки.

- *формы организации образовательного процесса* - тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

- *формы организации учебного занятия* –беседа, игра, соревнование.

-*педагогические технологии*- На занятиях объединения используются следующие современные педагогические технологии:

Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;

- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого теннисиста вперед. Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках; - использование дыхательных упражнений;

- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

- **алгоритм учебного занятия**- Структура типового занятия включает следующие части:

1. Организационный момент.
2. Подготовительная часть
3. Основная часть
4. Заключительная часть
5. Подведение итогов занятия.

- **дидактические материалы**

- Раздаточный материал:

- схемы перемещений и шагов;
- схемы выполнения передач, бросков; схемы комбинаций ведения игры;
- набор вопросов для опроса, контрольные нормативы; - тесты.

Демонстрационный материал:

- инструкция по технике безопасности;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки
- плакаты "Оборудование и инвентарь для баскетбола", "Режим дня спортсмена";
- правила игры;
- видеофильм "Уроки игры в баскетбол".

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ - 3 издание – (Москва «Просвещение» 1996г.)
2. Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. (АСТ Астрель. Москва. 2003г.)
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель: АСТ, 2004. - 863, [1] с: ил. — (Профессия — тренер).
4. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования. Областной центр развития творчества детей и молодёжи, методический отдел. (Нижний Новгород. 2005г.)
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программы для общеобразовательных учреждений. (Москва, «Просвещение» 2011).
6. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёв Справочник учителя физкультуры. (Волгоград: «Учитель») 2008.
7. А.Н.Каинов. Организация работы спортивных секций в школе. (Волгоград: «Учитель» 2009 г.)

Для учащихся

(дополнительный):

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г. 19
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г. 3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Мальный А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.