

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза  
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
и принято на заседании МО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 1 от 24.07.2023г.

Проверено,  
рекомендовано к  
утверждению  
Руководитель структурного  
подразделения «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос.Варламово  
\_\_\_\_\_ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в  
образовательном процессе  
Приказ № 991 от 24.07.2023 г  
Директор ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос. Варламово  
\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол».**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители: педагоги  
дополнительного образования  
Вочимова Ольга Юрьевна  
Дмитриев Андрей Александрович

Сызранский район, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ).

- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;

- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.

Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Баскетбол».

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях

физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы «Баскетбол»: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Отличительная особенность программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными, помогают варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся разного возраста в личном физическом обучении и совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Возраст детей: 5-18 лет. Наполняемость—10—15 обучающихся в группе.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год – 3,5 академических часа в неделю).

Формы обучения: очная. Продолжительность учебного года: 36 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

Проведение практических занятий (общая и специальная

Физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

Организация и учет контрольных упражнений.

Участие в спортивных соревнованиях.

Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность во владении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Режим занятия: занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 0.5-2 часа. Продолжительность занятия 22-45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Ожидаемые результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования: - самостоятельности и личной ответственности;

- принятия ценностей других людей;

- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- различать способы и результат действия.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;

- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;

- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;

- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее,

Представлять информацию;

- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;

- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;

- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;

- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- четко формулировать и обосновывать свою точку зрения;

- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;

- четко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Критерии и способы определения результативности:

Обучающиеся должны знать:

- правила игры в баскетбол (в том числе и кэс-баскет);
- правильность счета по партиям, ведение счета по протоколу;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- выполнять обманные действия "скидки";
- выполнять падения.

Способы определения результативности:

Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов ОФП, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: тестирование, выполнение нормативов ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «Баскетбол»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль Общая физическая подготовка.	42	7	35
2.	Специальная физическая подготовка Техническая и тактическая подготовка	42	-	42
3.	Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания.	42	4	38
<b>ИТОГО:</b>		<b>126</b>	<b>11</b>	<b>115</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Модуль «Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль. Общая физическая подготовка» (42 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Баскетбол».

#### **Задачи модуля:**

-изучить основные исторические аспекты возникновения баскетбола, как вида спорта в России и в мире;

- Изучить правила игры в баскетбол;

- Изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;

- Научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Баскетбол».

Теоретическая часть 7 часов

История баскетбола. Развитие баскетбола в России и в мире. Основные технические элементы.

Правила игры в баскетбол.

Место занятий и правила безопасности в зале. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Гигиена баскетболиста. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Практическая часть 35 часов

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

#### **Учебно-тематический план модуля «Физическая культура и спорт в России.**

**Состояние и развитие баскетбола в России** Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма и врачебный контроль. Общая физическая подготовка»



№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	История баскетбола. Состояние и Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование
3.	Развитие мышц плечевого пояса	2		2	Наблюдение, беседа
4.	Организм человека, Гигиенические требования к занимающимся спортом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для мышц шеи	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для мышц спины	2	2		Наблюдение, тестирование
8.	Упражнения для развития прыгучести	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для мышц рук	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения для мышц ног	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Челночный бег с ведением мяча	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения для развития быстроты	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Силовые упражнения с использованием утяжелителей	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Беговая тренировка	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Развитие выносливости	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Контрольные испытания по ОФП	2		2	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
18.	Контрольные испытания по СФП	1,5		1,5	Наблюдение, беседа, тестирование (прием нормативов)
19.	Кросс	2		2	Наблюдение, беседа

20.	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.	1,5	1,5		Наблюдение, тестирование
21.	ОФП	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Упражнения для развития координации	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Развитие баскетбола в России и в мире	1,5	1,5		Наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

## 2. Модуль «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка» (42 часа)

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

### Задачи модуля:

-научить выполнять перемещения и стойки, передачи мяча

- Научить выполнять прием и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- научить выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению:

- научить выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;

- научить выполнять обманные действия", скидки";

- научить выполнять падения.

### Практическая часть 42 часа

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка(10-20м)с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000м.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных

приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и сбоку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “наведение”, “на передачу”, набросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

**Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативов ОФП, дружеские встречи.

**Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка.  
Техническая и тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Передача мяча двумя руками от плеча	2		2	Наблюдение, беседа
2.	Передача двумя руками от груди	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
3.	Подвижные игры	2		2	Наблюдение, беседа

4.	Ведение мяча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
5.	Ведение мяча с изменением направления	2		2	Наблюдение, беседа
6.	Упражнения для развития прыгучести с использованием утяжелителей	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для развития ловкости с мячами	2		2	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения с мячами в парах	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2	Наблюдение, беседа
10.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
11.	Передача мяча двумя руками снизу	2		2	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения с мячами в парах в движении	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения для освоения техники ловли мяча в парах	2		2	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения для освоения техники передачи мяча в парах	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
15.	Подвижные игры	2		2	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения для освоения техники передачи мяча на точность	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения для развития меткости	2		2	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения для развития общей выносливости	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
19.	СФП	2		2	Наблюдение, беседа
20.	Техника бросков в кольцо	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
21.	Броски в кольцо с разных точек	2		2	Наблюдение, беседа
22.	Бросок в кольцо в движении	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
23.	Штрафной бросок. Техника	2		2	Наблюдение, беседа
24.	Ведение мяча без зрительного контроля	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
	Итого	42		42	

### **3. Модуль «Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания»(42 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей

и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

**Задачи модуля:**

- Углубленно изучить правила игры в баскетбол( в том числе и кэс-баскет);
- Изучить базовую технику баскетбола;
- Обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость;
- Развивать интеллектуальные качества;
- Развивать технику –тактические умения и навыки спортсмена;
- Воспитывать морально волевые качества в процессе занятий баскетболом;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитание культуры юного баскетболиста.

Теоретическая часть 4 часа

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям.

Практическая часть 38 часов

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Соревнования.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативов ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

**Учебно -тематический план модуля «Инструкторская и судейская практика  
Соревнования. Контрольные испытания»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Правила игры в баскетбол	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
2.	Роль и обязанности судейского аппарата. Проведение соревнований.	2	2		Наблюдение, беседа, тестирование
3.	Ведение протокола	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
4.	Спортивные соревнования. Виды соревнований	2	2		Наблюдение, беседа, тестирование

5.	Правила игры в стритбол	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
6.	Составление таблиц	2		2	Наблюдение, беседа
7.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
8.	Просмотр видеозаписи и анализ игры	2		2	Наблюдение, беседа
9.	Спортивные игры	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
10.	Контрольные испытания по общей физической подготовке	2		2	Наблюдение, тестирование
11.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	1,5		1,5	Наблюдение беседа
12.	Сдача норматива по челночному бегу с мячом	2		2	Наблюдение, тестирование
13.	Комбинации в тройках	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
14.	Тактическая подготовка	2		2	Наблюдение, беседа
15.	Финты	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
16.	Комбинации в парах	2		2	Наблюдение, беседа
17.	Заслоны	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
18.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2		2	Наблюдение, беседа
19.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
20.	Соревнования по баскетболу	2		2	Наблюдение, тестирование
21.	Тактика игры в нападении	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
22.	Тактика игры в защите	2		2	Наблюдение, беседа
23.	Прыжки в высоту перед щитом	1,5		1,5	Наблюдение, беседа
24.	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение, беседа
	Итого:	42	4	38	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Модуль	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
<p>Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России</p> <p>Влияние Физических упражнений на организм человека.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте</p> <p>Физические качества и физическая подготовка. Общая физическая подготовка</p>	<p>беседы</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; Круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование;</p> <p>турнир</p>	<p>литература по теме</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>карточки с заданием.</p> <p>литература по теме;</p> <p>слайды;</p> <p>видеоматериалы;</p> <p>карточки с заданием.</p>	<p>Наглядные пособия</p> <p>Мультимедийная техника</p> <p>Баскетбольные мячи, Баскетбольные щиты и корзины. скакалки;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>гимнастическая стенка;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.</p>	<p>викторина</p> <p>опрос</p> <p>контрольные нормативы;</p> <p>учебно-тренировочная игра</p> <p>контрольные нормативы по ОФП</p> <p>Помощь в судействе.</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских спортивных школ олимпийского резерва. /Под редакцией Ю.М. Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина–М.: Советский спорт,2022.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова.- М.,2019.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М: ФиС,2020.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том1/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.- М.: Изд.Центр Академия,2020.
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняка. -М.,2018.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2020.
7. Ограничь баскетболом. Т.С. Пинчук.- М. Физкультура и спорт, 2015.10. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 2021.



## Календарно-тематический план модуля «Физическая культура и спорт в России.

### Состояние и развитие баскетбола в России

#### Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом.

#### Профилактика травматизма и врачебный контроль. Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	История баскетбола. Состояние и развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол.	2	2		
2.	Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.	1,5		1,5	
3.	Развитие мышц плечевого пояса	2		2	
4.	Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом	1,5		1,5	
5.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена баскетболиста	2		2	
6.	Упражнения для мышц шеи	1,5		1,5	
7.	Упражнения для мышц спины	2	2		
8.	Упражнения для развития Прыгучести	1,5		1,5	
9.	Упражнения для мышц рук	2		2	
10.	Упражнения для мышц ног	1,5		1,5	
11.	Челночный бег с ведением мяча	2		2	
12.	Упражнения для развития быстроты	1,5		1,5	

13.	Силовые упражнения с использованием утяжелителей	2		2	
14.	Беговая тренировка	1,5		1,5	
15.	Развитие выносливости	2		2	
16.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	
17.	Контрольные испытания по ОФП	2		2	
18.	Контрольные испытания по СФП	1,5		1,5	
19.	Кросс	2		2	
20.	Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.	1,5	1,5		
21.	ОФП	2		2	
22.	Упражнения для развития ловкости	1,5		1,5	
23.	Упражнения для развития координации	2		2	
24.	Развитие баскетбола в России и в мире	1,5	1,5		
	Итого:	42	7	35	

**Календарно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Передача мяча двумя руками от плеча	2		2	
2.	Передача двумя руками от груди	1,5		1,5	
3.	Подвижные игры	2		2	
4.	Ведение мяча	1,5		1,5	
5.	Ведение мяча с изменением направления	2		2	

6.	Упражнения для развития прыгучести с использованием утяжелителей	1,5		1,5	
7.	Упражнения для развития ловкости с мячами	2		2	
8.	Упражнения с мячами в парах	1,5		1,5	
9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
10.	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе	1,5		1,5	
11.	Передача мяча двумя руками снизу	2		2	
12.	Упражнения с мячами в парах в движении	1,5		1,5	
13.	Упражнения для освоения техники ловли мяча в парах	2		2	
14.	Упражнения для освоения техники передачи мяча в парах	1,5		1,5	
15.	Подвижные игры	2		2	
16.	Упражнения для освоения техники передачи мяча на точность	1,5		1,5	
17.	Упражнения для развития меткости	2		2	
18.	Упражнения для развития общей выносливости	1,5		1,5	
19.	СФП	2		2	
20.	Техника бросков в кольцо	1,5		1,5	
21.	Броски в кольцо с разных точек	2		2	
22.	Бросок в кольцо в движении	1,5		1,5	

23.	Штрафной бросок. Техника	2		2	
24.	Ведение мяча без зрительного контроля	1,5		1,5	
	Итого	42		42	

**Календарно-тематический план модуля «Инструкторская и судейская практика  
Соревнования. Контрольные испытания»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	Правила игры в баскетбол	1,5		1,5	
2.	Роль и обязанности судейского аппарата. Проведение соревнований.	2	2		
3.	Ведение протокола	1,5		1,5	
4.	Спортивные соревнования. Виды соревнований	2	2		
5.	Правила игры в стритбол	1,5		1,5	
6.	Составление таблиц	2		2	
7.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	
8.	Просмотр видеозаписи и Анализ игры	2		2	
9.	Спортивные игры	1,5		1,5	
10.	Контрольные испытания по общей физической подготовке	2		2	
11.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	1,5		1,5	
12.	Сдача норматива по челночному бегу с мячом	2		2	
13.	Комбинации в тройках	1,5		1,5	
14.	Тактическая подготовка	2		2	
15.	Финты	1,5		1,5	
16.	Комбинации в парах	2		2	

17.	Заслоны	1,5		1,5	
18.	Броски в корзину одной рукой от плеча	2		2	
19.	Товарищеская встреча	1,5		1,5	
20.	Соревнования по баскетболу	2		2	
21.	Тактика игры в нападении	1,5		1,5	
22.	Тактика игры в защите	2		2	
23.	Прыжки в высоту перед щитом	1,5		1,5	
24.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	42	4	38	

