

**Министерство образования Самарской области  
Юго-Западное управление  
Ленинский филиал государственного бюджетного общеобразовательного  
учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.  
Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской области**

СОШ с.  
Красноармейское,  
СН=Абашкина  
О.Н.,  
E=o.n.abashkina@  
mail.ru



Принята

на заседании методического совета

от « 1 » августа 2024 года

Протокол № 1 от «1»августа 2024 года

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СОШ с.Красноармейское

\_\_\_\_\_ О.Н. Абашкина

Приказ № 63/4 от 1 августа 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
« Баскетбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 15 -18 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:  
Горяинов Александр Викторович,  
тренер - преподаватель  
Губарев Александр Викторович,  
тренер – преподаватель  
Балашов Александр Петрович,  
тренер – преподаватель

**Краткая аннотация:** Программа «Баскетбол» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям.

#### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское Ленинский филиал м. р. Красноармейский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
  - Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
  - 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)
  - «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»
- (в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа

Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки")

## **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** Программа актуальна, так как соответствует одному из приоритетных направлений социально-экономического и территориального развития Самарской области. Согласно Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, утвержденной постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441, данная программа вносит свой вклад в реализацию основных направлений стратегии: - сохранение достигнутого уровня охвата детей дополнительным образованием; - интеллектуальное развитие учащихся; - обучение, воспитание и развитие интеллектуальных и творческих способностей подрастающего поколения.

Программа обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по баскетболу, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «баскетбол».

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач**:

**обучающие:**

1. сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
2. сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
3. создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
4. обучить техническим элементам и правилам игры;
5. обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
6. обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

**развивающие:**

7. развить тактические навыки и умения;
8. развить физические и специальные качества;
9. расширить функциональные возможности организма;

**воспитательные:**

10. сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
11. воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
12. воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
13. сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 15-18 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов, три модуля.

**Форма обучения:**

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

**Формы организации занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 10-25 чел.

**Планируемые результаты**

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

**Личностные:**

- чувство любви к спорту;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Дриблинг и финты	42	3	39
2.	Игра в команде	42	3	39
3.	Баскетбол 3х3 (стритбол)	42	3	39
	<b>ИТОГО</b>	126	9	117

**Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах,

фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года.

**Модуль. Дриблинг и финты**

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к спортивным играм.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;

- повышать тренировочные и соревновательные нагрузки, уровня владения навыками игры.

**Развивающие:**

- укреплять здоровье и повышать работоспособность обучающихся;

- приобретать навыки в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

**Воспитательные:**

- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;

- воспитывать специальные физические качества;

- воспитывать черты спортивного характера.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- историю различных игр; правила игр.

- основы личной гигиены, причины травматизма правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в модуль. Техника	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.



	безопасности. Техническая подготовка				
2	Тактическая подготовка	1	20	21	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Подведение итогов.	1	9	10	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		3	39	42	

## Содержание программы

### **Раздел 1.1. Введение в модуль, правила техники безопасности. Техническая подготовка.**

*Теория:* Знакомство с обучающимися. Правила техники безопасности. Особенности игры баскетбол.

*Практика:* ОФП. Подвижные игры. Бег на короткую и среднюю дистанцию. Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (60м). в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников. Бег на среднюю и длинную дистанции. Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. . Эстафетный бег. Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных положений. Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Игры учебные в баскетбол. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **Раздел 1.2. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Правила игры в баскетбол . Техника в защите. Техника в нападении.

Значение физической подготовки спортсмена. Физическая культура и спорт в России. Закаливание организма спортсмена. Ведущие баскетболисты мира. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Состояние и развитие баскетбола в современном мире.

*Практика:*

### **Техника защиты**

Стойка защитника: параллельная стойка: высокая, средняя, низкая, стойка с выставленной ногой, «закрытая стойка». Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при отработки ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом. Передвижения защитника: приставные шаги, скрестный шаг-скачок, спиной и боком вперед. Многократное выполнение изученных технических приемов игры в баскетбол при защите.

Перехват мяча: при передаче; при ведении. Отработка приемов в игре. Вырывание мяча из рук противника: в момент его долгого удержания; при приземлении противника после ловли мяча в прыжке; при ведении его противником. Многократное выполнение изученных технических приемов в защите. Выбивание мяча из рук соперника при ведении мяча; на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча; из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного и многоударного ведения мяча на месте; в момент броска в корзину. Накрывание и отбивание мяча при броске. Борьба за отскочивший мяч на своем щите. Согласованность защитников в игре. Многократное выполнение изученных технических приемов в защите. Работа над техникой выполнения различных стоек при защите. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом. Многократное выполнение изученных технических приемов защиты. Работа над техникой выполнения передвижений защитника. Работа над устранением ошибок при выполнении изученных технических приемов в защите. Отработка изученных приемов техники защиты в игре. Анализ допущенных ошибок, их устранение. Отработка и многократное выполнение технических приемов вырывания мяча в защите. Работа над согласованностью выполнения изученных технических приемов. Отработка и устранение ошибок при выполнении приемов выбивания мяча. Многократное выполнение изученных технических приемов выбивания мяча в защите. Отработка приемов перехвата мяча в защите. Отработка приемов накрывания мяча при броске. Согласованность защитников в борьбе за отскочивший мяч на своем щите. Отработка и устранение ошибок. Игра в баскетбол.

### **Техника нападения**

Специальные физические упражнения для стопы ног. Бег и спиной лицом вперед: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок). Упражнения на развитие прыгучести. Стойки баскетболиста в нападении: стойка готовности, стойка игрока, владеющего мячом. Упражнения на развитие прыгучести. Стойки баскетболиста в нападении: стойка нападающего с тройной угрозой. Закрепление изученных видов стоек. Упражнения для развития быстроты. Остановка двумя шагами, остановка прыжком. Повороты в баскетболе: на месте и в движении. Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча: ловля двумя руками, ловля одной рукой, ловля мяча на высоте туловища и головы, ловля катящегося мяча. Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча: ловля двумя руками высоко летящего мяча, ловля двумя руками низко летящего мяча. Упражнения на развитие бокового зрения. Передача мяча: от груди двумя руками, сверху двумя руками, снизу двумя руками, от головы одной рукой.

Упражнения на развитие бокового зрения. Передача мяча от плеча одной рукой, «крюком» одной рукой. Упражнения на развитие быстроты. Передача мяча снизу одной рукой, сбоку одной рукой, скрытая передача. Закрепление изученных приемов передачи мяча. Работа над ошибками. Игра «Убегай – догоняй». Упражнения на развитие быстроты. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Обводка с изменением скорости и направления. Сочетание изученных приемов передвижения игроков по площадке, ведения, передачи, ловли мяча. Бросок мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой сверху «крюком». Добивание мяча в корзину. Согласованность в выполнении всех изученных приемов техники нападения в процессе игры. Отработка разновидностей бега в процессе игры в баскетбол. Отработка техники выполнения стоек нападения. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при отработке ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча. Вариативное выполнение разновидностей стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом. Работа над устранением недочетов при выполнении стоек. Многократное выполнение изученных технических приемов техники нападения. Отработка техники передвижений при нападении. Многократное выполнение изученных технических приемов передвижения в нападении. Работа над ошибками при выполнении передвижений нападающих в процессе игры в баскетбол. Отработка способов вырывания мяча из рук противника. Отработка способов выбивания мяча из рук соперника. Чередование приемов выбивания мяча. Многократное выполнение изученных технических приемов выбивания мяча. Отработка способов перехвата мяча. Многократное выполнение изученных технических приемов перехвата мяча в нападении. Разбор игровых ситуаций, анализ выполняемых действий в нападении. Устранение недостатков и ошибок. Отработка приемов накрывания мяча. Отработка приемов отбивания мяча. Отработка борьбы за отскочивший мяч на своем щите. Отработка техника бросков мяча в корзину. Согласованные действия нападающих в процессе игры в баскетбол.

### **Раздел 1.3. Подведение итогов. Эстафеты.**

*Теория:* Подведение итогов. Контроль умений и навыков.

*Практика:* : участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по баскетболу..

### **Модуль: Игра в команде**

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в баскетбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по баскетболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- подготовка к выполнению нормативных требований

**Развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей баскетбола;
- развивать интерес к баскетболу как виду спорта.

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

**Предметные ожидаемые результаты**Обучающийся должен знать:

- историю баскетбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Владеть тактико–техническими приемами баскетбола;
- Знать основы судейства.

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в модуль. Техника безопасности. Техническая подготовка	1	15	16	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	1	18	19	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)	1	6	7	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		3	39	42	

**Содержание.**

**Раздел 1.1. Введение в модуль, правила техники безопасности.  
Техническая подготовка.**

*Теория:* Ведение в модуль, правила техники безопасности. Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Личная и общественная гигиена: Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

*Практика:*

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

## **Раздел 1.2. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Ведущие баскетболисты мира. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Состояние и развитие баскетбола в мире.

*Практика:*

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

**Силовые упражнения:**

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

**Раздел 1.3. Подведение итогов. Эстафеты.**

*Теория:* Подведение итогов. Контроль умений и навыков.

*Практика:* участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по баскетболу..

**Модуль: Баскетбол 3х3 (стритбол)**

**ЦЕЛЬ:** привитие стойкого интереса к занятиям стритболом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- освоить знания о стритболе, истории стритбола и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий по стритболу.

**Развивающие:**

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами стритбола;
- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям стритболом и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Предметные ожидаемые результаты**Обучающийся должен знать:

- основные элементы игры
- значение правильной техники для достижения высоких результатов.
- правила поведения на соревнованиях.
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма.
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
- гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена.

Обучающийся должен уметь:

1. Самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения.
2. Работать в группе.
3. Правильно выполнять тестовые упражнения.
4. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в модуль. Техника безопасности. Техническая подготовка	1	14	15	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	1	20	21	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)	1	5	6	Контрольные упражнения, тесты
<b>Итого:</b>		3	39	42	

## Содержание .

### Раздел 1.1. Введение в модуль, правила техники безопасности.

#### Техническая подготовка.

*Теория:* Введение в модуль, правила техники безопасности. Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития стритбола в России и за рубежом. Развитие стритбола в России. Значение и место стритбола в системе физического воспитания. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

*Практика:*

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.
5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

### Раздел 1.2. Тактическая подготовка.

*Теория:* Значение и место стритбола в системе физического воспитания. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

*Практика:*

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.



2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

#### **Силовые упражнения:**

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

#### **Раздел 1.3. Подведение итогов. Эстафеты.**

*Теория:* Подведение итогов. Контроль умений и навыков.

*Практика:* участие в соревнованиях различного уровня по баскетболу..

## **ВОСПИТАНИЕ**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- совершенствовать систему воспитательной работы в детских коллективах;

- формировать гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей;
- формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребность в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;
- координировать деятельность и взаимодействие всех звеньев системы образования;
- продолжать развивать ученическое самоуправление, как основы социализации, социальной адаптации, творческого развития каждого обучающегося;
- повышать уровень профессиональной культуры и педагогического мастерства педагога для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании обучающихся;
- развивать и совершенствовать систему внеурочной деятельности и дополнительного образования;
- развивать коммуникативные умения педагогов, навыки работать в системе

«педагог – обучающийся - родитель».

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

**Общеинтеллектуальное** (*популяризация научных знаний, проектная деятельность*)

Активная практическая и мыслительная деятельность.

Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся.

Воспитание спортивной грамотности и социально значимой целеустремленности в трудовых отношениях школьников; Изучение обучающимися спортивных достижений, истории развития спорта.

Проведение спортивных и оздоровительных акций.

Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.

**Гражданско- патриотическое** (*гражданско- патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание*)

Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;

Формирование у воспитанников таких качеств, как чувство долга, ответственности, чести, достоинства.

Воспитание любви уважения к традициям Отечества, образовательной организации, семьи.

Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека

**Духовно-нравственное** (*нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание*)

Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество, спорт, этика, эстетика

Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях.

### **Здоровьесберегающее**

*(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)*

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь

Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.

**Социальное** *(самоуправление, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)*

Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда.

Формирование экологической культуры.

Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу.

Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.

**Профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.**

Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению.

Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся.

Организация мероприятий по профилактике правонарушений, наркомании, токсикомании, алкоголизма.

Проведение эффективных мероприятий по предотвращению суицидального риска среди детей и подростков.

Изучение интересов, склонностей и способностей обучающихся «группы риска», включение их во внеурочную деятельность и деятельность объединений дополнительного образования.

Организация консультаций специалистов (социального педагога, педагога-психолога, медицинских работников) для родителей и детей «группы риска».

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей

среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация, подготовка и проведение календарных спортивных мероприятий с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом пре- имущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
--------------	--------------------------------------	--------------	-------------------------	---

1.	Соревнования по баскетболу, посвященные памяти погибших в Беслане в 2004 году	сентябрь	соревнования	Фото- и видеоматериалы .
2.	День здоровья	сентябрь	соревнования, конкурсы, эстафеты	Фото- и видеоматериалы
3.	Праздничная акция, посвященная Дню тренера	октябрь	Выступления на уровне объединений.	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4.	Семейные спортивные старты	октябрь	Спортивные старты.	Фотоматериалы. Заметка на сайте.
5.	Соревнования по футболу, посвященные Дню народного единства	ноябрь	соревнования	Фото- и видеоматериалы .
6.	Спортивный марафон, посвященный дню отказа от курения	ноябрь	спортивные состязания	Фото- и видеоматериалы .
7.	Конкурс рисунков, посвященный Дню борьбы со СПИДОМ	декабрь	Конкурс рисунков	Фотоматериалы.
8.	Конкурс рисунков о спорте, посвященных Международному Дню инвалида	декабрь	Конкурс	Фотоматериалы .
9.	Соревнования по настольному теннису, волейболу, баскетболу, пионерболу, посвященные Дню добровольца и Дню Героя России.	декабрь	Соревнования	Фото- и видеоматериалы.
10.	Соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества и всем Героям России.	февраль	Соревнования	Фотоматериалы.
11.	Конкурс рисунков и плакатов, посвященных Дню борьбы с наркоманией	март	Конкурс рисунков	Фотоматериалы.
12.	Спортивные старты, посвященные Дню спорта	апрель	Спортивные старты	Фотоматериалы
13.	Беседы «Здорово быть здоровым!», посвященные Дню Здоровья	апрель	Беседы	Фото- и видеоматериалы
14.	Соревнования по легкой атлетике, посвященные Великой Победе в ВОВ	май	Соревнования	Фото- и видеоматериалы

	1941-1945 годов.			
15.	Акция, посвященная, Всемирному Дню без табака	май	Акция	Фотоматериалы.
16.	Беседы о Героях – спортсменах Великой Отечественной войны, посвященные Дню скорби	июнь	Беседы	Фотоматериалы
17.	Олимпийский День	июнь	Спортивные конкурсы	Фотоматериалы
18.	Спортивные соревнования, посвященные Дню физкультурника	август	Соревнования	Фотоматериалы

### **Обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение**

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

#### **Методы работы:**

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

#### Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся

### *Нормативные требования*

#### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Возраст	Высота подскока(см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (с)		300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
15-16лет	32	32	4,0	4,3	6,30	6,40	1,07	1,15
17-18лет	35	35	3,9	4,0	6,20	6,40	55,5	1,00

#### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Движения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение(с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Кантованные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчик	девочки	льчики	ючки
15-16лет	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
17-18лет	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

#### **Материально – технические условия.**

Спортивный зал.

*Оборудование и инвентарь для технической подготовки.*

Мячи, фишки.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Скакалки, эспандеры, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять

большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Эспандеры. Упражнение с ним способствует развитию силы. Позволяет имитировать работу рук как при работе с палочками

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, **2018**. - 320 с.
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, **2010**. - 160 с.
3. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: **СПб. [и др.] : Питер, 2016**. - 144 с.
4. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
5. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, **2014**. - 176 с.
6. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - **513** с.
7. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - **823** с.
8. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, **2016**. - **919** с.

### Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации



