



## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Баскетбол 3х3** – официальный вид спорта, включен в летние Олимпийские игры с 2020 года. Зародился как один из видов уличного спорта. Стритбол (англ. Streetball) – уличный баскетбол, появился в 50-х гг. XX века в бедных кварталах США. Две команды по три человека играют на корте размером в половину баскетбольной площадки, забивая мяч в одно и то же кольцо. Размер площадки гораздо меньше, чем для игры в обычный баскетбол, поэтому недостатки физической формы можно компенсировать техникой игры.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

### **Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Устав Муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 от 21.03.2017г. № 66

### ***Актуальность программы***

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол 3х3» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

**Отличительные особенности программы:** Основным преимуществом в системе дополнительного образования является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Баскетбол 3х3». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в баскетбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. Основой подготовкой занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к баскетболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе 3х3. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий уровень обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

1 уровень (11-13 лет)	2 уровень (14-16 лет)
формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (образование, наука, человечество, природа), ценностного отношения к социальной реальности в целом	получение школьником опыта самостоятельного социального действия на основе знаний и отношений

Приоритетность достижения воспитательных результатов связана с возрастными возможностями детей и подростков, и не означает *игнорирования других составляющих общей цели воспитания*. Приоритет – это, чему педагогам, работающим со школьниками конкретной возрастной категории, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

***Адресат программы:***

**Адресат:** Данная общеобразовательная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 11 до 16 лет. Обучающиеся данного возраста уже способны самостоятельно и ответственно выполнять задания, обладают определенным и необходимым набором знаний в области физической культуры. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются. Специального отбора в группы не производится.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы**

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 11 – 16 лет.

**Условия набора учащихся.**

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол 3x3» принимаются юноши и девушки (не имеющие медицинских противопоказаний), проявляющие интерес к данному виду деятельности, без предварительного отбора.

**Количество обучающихся в группе:**

Юноши (11-13 лет) – количество занимающихся в группе от 6 до 8 человек.

Девушки (11-13 лет) – количество занимающихся в группе от 6 до 8 человек.

Юноши (14-16 лет) – количество занимающихся в группе от 6 до 8 человек.

Девушки (14-16 лет) – количество занимающихся в группе от 6 до 8 человек.

***Форма и режим занятий:***

*Режим занятий:* Занятия занимают 3 академических часа (три раза в неделю по одному часу).

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

***Объем и срок освоения дополнительной образовательной программы:***

*Объем:* 108 часов в год, 324 часа на весь период обучения.

*Срок освоения:* 3 года

**Уровень программы.** Базовый.

**Особенности организации образовательного процесса:**

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Виды занятий:* беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

*Формы подведения результатов:* сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель обучения:** формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры баскетболу 3х3.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям;
- освоить технику игры в баскетбол 3х3;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; - ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола 3х3.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### 1.3. Планируемые результаты

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
11-13 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>–формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li> <li>–воспитывать морально-этические и волевые качества;</li> <li>- соблюдать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>–уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>–уметь оказывать помощь своим сверстникам;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>– находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</li> <li>- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li> <li>- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть тактико-техническими приемами баскетбола.</li> <li>–организовывать и проводить соревнования по баскетболу 3х3 в классе, во дворе, в школьном лагере;</li> <li>– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей;</li> <li>- Знать все правила игры по баскетболу 3х3.</li> </ul>

<p>14-16 лет</p>	<p>–формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</p> <p>–воспитывать морально-этические и волевые качества;</p> <p>–соблюдать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>–уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</p> <p>–уметь оказывать помощь своим сверстникам;</p>	<p>–определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>– находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</p> <p>- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</p> <p>- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.</p> <p>- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.</p> <p>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p>	<p>- владеть тактико-техническими приемами баскетбола.</p> <p>–организовывать и проводить соревнования по баскетболу 3х3 в классе, во дворе, в школьном лагере;</p> <p>– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей;</p> <p>- Самостоятельное судейство игр.</p>
------------------	--	--	---



## 1.4. Содержание программы

**Учебный план**  
ДООП «Баскетбол 3х3»  
1-й год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	11	1	10	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	17	2	15	Тестирование
5	Тактическая подготовка	26	3	23	Наблюдение
6	Игровая подготовка	32	7	25	Наблюдение
7	Контрольные и календарные игры	8		8	Товарищеские игры
Итого:		108	19	89	

**Учебный план**  
**ДООП «Баскетбол 3х3»**  
 2-й год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	24	1	23	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	24	1	23	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	28	3	25	Тестирование
5	Тактическая подготовка	15	3	12	Наблюдение
6	Игровая подготовка	5	1	4	Наблюдение
7	Контрольные и календарные игры	6		6	Товарищеские игры
Итого:		108	15	93	

**Учебный план**  
**ДООП «Баскетбол 3х3»**  
**3-й год обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	0	Устный опрос
4	Техническая подготовка	6	0	6	Тестирование
5	Тактическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
6	Игровая подготовка	38	3	35	Наблюдение
7	Контрольные и календарные игры	40	0	40	Товарищеские игры
Итого:		108	9	99	

## **2.4.2. Содержание учебного плана**

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **1 год обучения:**

**1. Вводное занятие - 1 час**

**2. Общие основы баскетбола – 4 часа**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

3. Общая физическая подготовка – 11 часов.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

4. Специальная физическая подготовка – 10 часов.

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом -).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

#### 5. Техническая подготовка – 17 часов.

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка – 26 часов.

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка – 32 часа.

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 1x1, 2x2, 3x3 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры – 8 часов.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### **2 год обучения:**

1. Вводное занятие - 1 час.
2. Общие основы баскетбола – 6 часов.

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.  
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка – 24 часа.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.



- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### 3. Специальная физическая подготовка – 24 часа.

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

### 4. Техническая подготовка – 28 часов.

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

#### 5. *Тактическая подготовка – 15 часов.*

##### Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

##### Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка – 5 часов.

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры – 6 часов.

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
  - Подготовительные учебные двухсторонние игры.

**3 год обучения:**

1. Вводное занятие - 1 час.

2. Теоретическая подготовка – 4 часа.

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
  - Планирование и контроль спортивной подготовки.
  - Основы техники игры и техническая подготовка.
  - Основы тактики игры и тактическая подготовка.
  - Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
    - Правила по мини-баскетболу.
    - Установка на игру и разбор результатов.
    - Психологическая подготовка юных спортсменов.
    - Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность,

доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

### 3. Техническая подготовка – 6 часов.

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.

- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.

- Разно удаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трехочкового броска.

- Дальнейшее обучение штрафному броску.

- Бросок в прыжке одной рукой.

### 4. Тактическая подготовка – 20 часов.

#### Нападение

- Командная атака кольца противника.

- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

- Наведение.

- Треугольник, Тройка.

- Малая восьмерка.

- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

#### Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

#### 5. Игровая подготовка – 38 часов.

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

б. Контрольные и календарные игры – 40 часов.

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### ***2.1. Календарный учебный график***

Календарный учебный график реализации программы регламентируется

Календарным учебным графиком МАОУ СОШ №3 на 2024-2025 учебный год.

- начало учебного года – 02.09.2024;
- продолжительность учебного года – 34 недели;
- окончание учебного года – 26.05.2025

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023
  - 2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 26.05.2024
- Зимние каникулы – с 30.12.2024 по 08.01.2024

## **2.2. Условия реализации программы:**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 15 x 10 м.

Для проведения занятий в секции по баскетболу 3x3 необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные кольца - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи баскетбольные - 20 шт.

### **Кадровое обеспечение:**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

### **Методические материалы**

В начале занятий обязательно проводится краткий инструктаж по технике безопасности. Проводятся практические и теоретические занятия. На протяжении всей работы тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Соревнования могут быть средством текущего контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Учебно-методическое обеспечение программы включает:

1. Дидактические материалы: картотека упражнений по баскетболу; схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе; правила игры в баскетбол; правила судейства в баскетболе; положение о соревнованиях по баскетболу; разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.
2. Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом; рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу; инструкции по охране труда.

Информационное обеспечение: учебная литература; учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; компьютер с выходом в Интернет.

### **Методы и формы обучения:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- *Словесные методы:* объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- *Наглядные методы:* показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.



Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### ***Основные формы, виды и методы работы:***

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

*Виды занятий:* беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

### ***Формы подведения результатов:***

- сдача нормативов,
- товарищеская игра,
- выступление на соревнованиях.

## **2. 3. Формы аттестации**

### **Формы аттестации (подведения итогов):**

- цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);
- нецифровые: вербальное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки (звезды, конфеты, грамоты и т.д.);
- портфолио достижений;
- самооценка (в диалоге с руководителем).

#### Формы текущего контроля:

- вводный (в начале реализации программы);
- промежуточный (ноябрь - январь);
- итоговый (апрель – май)

#### **3.3.1. Оценочные материалы.**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных баскетболистов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года в спортивно- оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности занятий в группах является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, передачах, ведения мяча.

Для проверки качества результатов освоения ДОП применяются следующие контрольные нормативы:

##### Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка (Вертикальный прыжок)
3. Бег 20 м.
4. Бег 40 с.
5. Тест Купера

### Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке
2. Скоростное ведение с атакой
3. Передачи мяча с атакой
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

### Общая физическая подготовка

*Прыжок в длину с места.* Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

*Вертикальный прыжок.* Используется для определения скоростно- силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

*Бег 20 м.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняется максимальный рывок на дистанции 20 м. В зачет идет лучший результат из двух попыток.

*Бег 40 с.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. по окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

*Тест Купера.* Предусматривает преодоление максимального расстояния бегом в течение двенадцати минут, бег выполняется на ровной местности, без подъемов и спусков.

### Техническая подготовка

*Передвижение в защитной стойке.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

Инвентарь: 3 стойки

*Скоростное ведение с атакой.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки, конусы), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек или конусов, 1 баскетбольный мяч.

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. 25 м+4 поп. =21 м).

*Передачи мяча с атакой.* Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

Фиксируется общее время и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. 30 м+2 поп. =28 м).

*Дистанционные броски.* Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и попаданий.

*Штрафные броски.* Игрок выполняет в течение 1 мин. штрафные броски. Фиксируется количество бросков/попаданий.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, секундомер.

## 4. Список литературы

### 4.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021) [Электронный ресурс] // Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_168200/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168200/)
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_180402/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_312366/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/)
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_339668/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_339668/)
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196» [Электронный ресурс] // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minprosveshchenija-rossii-ot-30092020-n-533-o-vnesenii/>
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс] // Гаран.РУ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

8. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р [Электронный ресурс] // Гарант <https://base.garant.ru/74966492/>

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО МГПУ, ФГАУ ФИРО, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242) [Электронный ресурс] // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrнауки-rossii-ot-18112015-n-09-3242-o-napравlenii/>

10. Леванова, Е.А. Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие. Популяризация здорового образа жизни». [Текст] / Е.А. Леванова, И.А. Лопатина, С.Н. Морозюк, Т.Н. Сахарова, С.Ю. Попова-Смолик, Т.В. Пушкарева, Е.Г. Уманская, А.А. Толкачев – М.: «НОК», 2018. – 44 с. <https://rdsh.education/media/redactor/1.%20Личн.%20развитие%20-Популяризация%20ЗОЖ.pdf>

### **Список литературы используемый для составления программы:**

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М.: Советский спорт, 2007 -100 с.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. -М.: ТВТ Дивизион, 2005
3. Джерри В.и др.Баскетбол-навыки и упражнения.-М. АСТ: Астрель,2006 г.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. -М.: 1984г.
5. Осипов Р.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие - КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990г.

6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.).
7. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002
8. Приказ Минспорта от 27.12.13. No 1125«Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед.учебных заведений. -М.: «Академия», 2001 -520
11. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» No 273-ФЗ от 29.12.12 г.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. No114).
14. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. -М.: СпортАкадемПресс,2003
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1980
16. Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
17. <http://www.minsport.gov.ru>
18. <http://www.chelsport.ru>
19. [www.minobr74.ru](http://www.minobr74.ru)
20. [www.dussh-korkino.ucoz.ru](http://www.dussh-korkino.ucoz.ru)
21. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)

### Материалы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
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. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010г.
9. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Авторсоставитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.
10. РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/>
11. РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/>
12. Правила игры 3 x 3 ФИБА [Электронный ресурс] [2012]. URL: [http:// www.russiabasket.ru/](http://www.russiabasket.ru/) (дата обращения: 19.09.2013).

### Материалы для педагогов

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиевский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.



11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025