



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
662713 • Россия • Красноярский край • Шушенский район • пгт Шушенское • ул. Победы, 3-А  
E-mail: [school-shush@mail.ru](mailto:school-shush@mail.ru)

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

О.В. Чакетко

Утверждаю:

Директор

С.А. Самсонов

Приказ от «02» сентября 2024 г. № 78/34



# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

Форма реализации – очная

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 108 час

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Уровень - базовый

Составители: А.Л.Бондаренко, Л.В.Разумова,  
педагоги дополнительного образования первой  
квалификационной категории



# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования жителей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г №678-р;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов обитания»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г №996-р в системе образования Красноярского края на 2022-2025 годы;

– Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ, г.Красноярск, 2022г Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

2. Характеристика дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2.1. В тексте Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» образовательная программа определяется как «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий», представленных «в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов» (гл. 1, ст. 2, п. 9).

2.2. К освоению программ «допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы» (Закон № 273-ФЗ, гл. 10, ст. 75, п. 3). Это могут быть как обучающиеся, проявившие выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 77), так и с ограниченными возможностями здоровья (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 79), занимающиеся как в учреждениях общего и дополнительного образования, так и в организациях, осуществляющих образовательную деятельность «для глухих, слабослышащих, позднооглохших, слепых, слабовидящих, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с расстройствами аутистического спектра, со сложными дефектами и других обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 79, п. 5).

2.3. В Федеральном законе № 273-ФЗ выделяется особая группа дополнительных общеразвивающих программ, имеющих целью подготовку несовершеннолетних учащихся к военной или иной государственной службе, в том числе к государственной службе российского казачества (гл. 11, ст. 86).

2.4. Федеральный закон №273-ФЗ предусматривает возможность реализации дополнительных общеобразовательных программ образовательными организациями любого типа (дошкольные образовательные организации, общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, организации дополнительного образования, организации дополнительного профессионального образования).

3. Устав МБОУ Шушенской СОШ № 3;

4. Локальные акты МБОУ Шушенской СОШ № 3

### ***Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

Программа по баскетболу направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическими упражнениями, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к

здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

### **Новизна программы**

Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка через командный характер игры. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивается у баскетболистов командный дух. Победа, успех достигается только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к командным видам спорта. Преодоление временных неудач в процессе соревнований в большой мере развивает и силу воли. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной активности в баскетболе.

### ***Педагогическая целесообразность***

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### ***Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки (круговой тренировки). Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались определённые навыки игры.

### **Адресат программы**

***Возраст детей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

- 12 до 17 лет.

Количество учеников в секции — 13-17 человек.

**Условия приёма в программу.** В состав секции включаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и по результатам медицинского осмотра, имеющих допуск к занятиям в спортивной секции «Баскетбол».

### ***Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на один учебный год. 108 часов год (36 учебных недель)

### ***Формы занятий***

Ф о р м ы з а н я т и й : индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### ***Режим занятий***

Занятие проходит два раза в неделю: одно занятие - 1 час (45 мин), второе занятие – 2 часа (по 45 мин с перерывом 15 мин). Режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

### ***Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы***

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол, формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой и видом спортивной игры, способствуя социализации и личностному развитию.

О с н о в н ы м и з а д а ч а м и программы являются:

- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию;
- приобретать необходимые теоретические знания;
- овладевать основными приемами техники и тактики игры;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- прививать ученикам организаторские навыки;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по баскетболу;
- подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- освоить знания в области физической культуры и спорта и специальные – в области спортивной игры;
- расширить двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей, оздоровительной направленности и технических действий;
- повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся;
- формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

### ***Ценностные ориентиры.***

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

### ***Группа ценностей физической направленности***

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

**Группа ценностей социально-психологической направленности:**

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

**Группа ценностей психической направленности:**

эмоциональные переживания, быстрота мышления, черты характера, личностные качества.

**Группа ценностей социокультурной направленности:**

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

**Учебный план**  
(108 часов).

№ п/п	Содержание	теория	практика	итого
1	Основы знаний	5	-	5
2	Специальная подготовка техническая	-	40	40
3	Специальная подготовка тактическая	-	30	30
4	Общая физическая подготовка	-	20	20
5	Соревнования	-	13	13
	итого	5	103	108

**Содержание программы**

**Основы знаний (5 часов).** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

**Специальная техническая подготовка (40 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Специальная тактическая подготовка (30 часов).**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Общезащитная подготовка (20 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

***Соревнования (13 часов).*** Принять участие в спортивных соревнованиях

***Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы***

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

В результате освоения программы учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

***Метапредметные результаты*** обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

**Предметные (спортивные) результаты** проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта; владение основами спортивной техники вида спорта ; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

#### **Календарный учебный график**

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной/итоговой аттестации
1.	1	02.09.2024	23.05.2025	36	72 дня	108	1-45 мин 2 – 2 час (по 45 мин) с 15 минутным перерывом	Декабрь 2024 Май 602025

#### **Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Секундомер – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 10 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 10 шт.
11. Гантели различной массы – 10 шт.
12. Мячи баскетбольные – 15 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

**Кадровое обеспечение:** педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование по специальности «физическая культура».

##### **Список использованной литературы**

Литература для учителя:

- *Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.
- *Ковалько, В. И.* Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.
- *Коузи, Б.* Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.



- Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
  - Литература для учащихся:
- Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение. 1999.
- Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных и внутришкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

**Форма аттестации (контроля)** – тестирование технических и общефизических нормативов, результативность участия в спортивных соревнованиях различных уровней по баскетболу.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

**Нормативы технической подготовки.**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

**Общефизическая подготовка**  
**Нормативы технической подготовки.**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле судей на протоколе.

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.