

Министерство образования Тверской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Торопецкая основная общеобразовательная школа №3

Согласовано  
Зам. директора по ВР  
 Т.П. Бойкова  
от 29.08.2024 г.

Утверждаю  
Директор школы  
 Л.В. Васильева  
Приказ № 96 от 29.08.2024 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2024г  
Протокол №1

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»  
(реализуется в рамках проекта «Успех каждого ребёнка»)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Общий объём программы в часах: 36 часов  
Возраст обучающихся: 14-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: стартовый  
Автор: педагог дополнительного образования Сухарская Юлия Ярославовна

Рег. № 18

Торопец - 2024 г.

### Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
<b>Направленность</b>	физкультурно - спортивная
<b>Разработчики программы</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкая основная общеобразовательная школа №3
<b>Общий объем часов по программе</b>	36 часов
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 10-15 лет
<b>Аннотация</b>	Предлагаемая программа нацелена на физкультурно - спортивную работу с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	<p>По итогам обучающиеся приобретут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать понятий «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;</li> <li>- знания о необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;</li> <li>- владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;</li> <li>- первичные навыки судейства;</li> <li>- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания;</li> <li>- самостоятельно планировать свою деятельность;</li> <li>- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> </ul>

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями:

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 14.07.2022 г.)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 № 16
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 г. N 197/129 "О внесении изменения в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

11. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

14. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации 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», 2015г.)

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 26.03.2016 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»

17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

18. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 г. №939/ПК «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных образовательных программ в Тверской области».

**Направленность программы - физкультурно – спортивная .**

Данная программа направлена на обучение детей 10-16 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к физической культуре и спорту.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и

личностно-ориентированный подходы и овладение жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Обучение по данной программе создает благоприятные условия для овладения элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Интеллектуального и духовного воспитания личности обучающегося, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации обучающихся.

**Новизной данной программы,** является выработка системы общих требований проведение спортивных мероприятий, соревнований.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол», дает возможность обучающимся разных умственных и физических возможностей , развить практически все качества, как физические, так и моральные и личностные. Даже говорить о том, что баскетбол развивает выносливость, прыгучесть, скорость и физическую силу, не имеет никакого смысла. Это очевидно. При игре задействуются абсолютно все группы мышц. Отличительной особенностью программы является как групповой , так и индивидуальный подход к обучению ребенка.

**Актуальность программы** обусловлена требованиями общества на то, что в новых социально-экономических условиях особое значение приобретает создание пространства для благоприятного развития физического здоровья учащихся в коллективе, объединённом общими учебными и исполнительскими задачами. Пробуждение у детей желания заниматься особым видом спортивной деятельности, использование приоритета игровых форм подачи материала, как наиболее органичных при введении детей в основы физической культуры. Нахождение таких способов спортивно-оздоровительной деятельности, при которых дети бы получили радость, как от процесса познания, так и от конечного результата в виде показательных спортивных выступлений и участия в соревнованиях.

**Цель реализации программы:** формирование у обучающихся мотивации к достижению целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

**Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

**Воспитательные:**

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского

комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников.

### **Функции программы**

**Образовательная** функция заключается в организации обучения основ спортивной техники избранного вида спорта, в применении и развитии полученных знаний для совершенствования культуры личности, самосовершенствования и самопознания.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально–адаптивная** функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

### **Адресат программы.**

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** 1 год – стартовый;

**Форма реализации образовательной программы:** традиционная

**Организационная форма обучения:** групповая, всем составом группы. Группа разновозрастная, постоянного состава.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 45 минут (1 академический час).

### **Условия набора и формирования групп**

На обучение принимаются дети в возрасте 11-15 лет.

Наполняемость учебных групп: 20 человек Набор и формирование группы происходит на свободной основе. Принимаются желающие на основании заявления родителей и не имеющие противопоказаний к занятиям.

### **Возможные формы проведения занятий:**

- на этапе изучения нового материала – объяснение, рассказ, демонстрация, игра, тренировочные занятия;
- на этапе практической деятельности – беседа, дискуссия, практическая работа, групповые и индивидуальные задания;
- на этапе освоения навыков – практические задания, игры;
- на этапе проверки полученных знаний – публичное выступление с демонстрацией результатов работы (соревнования), дискуссия, рефлексия.

### **Ожидаемые результаты.**

По завершению образовательной программы, обучающиеся приобретут:

#### **Личностные результаты:**

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- знать о необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **Предметные результаты:**

- В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать*:
- об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- знать понятия «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетбол;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

- В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:
- организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- В результате освоения программы, обучающиеся должны *владеть*:
- тактико-техническими приемами баскетбола;
- основами судейства игры в баскетбол;

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания;
- самостоятельно планировать свою деятельность;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

**Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический (промежуточный) контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания промежуточной аттестации разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования

компетенций. Периодический контроль проводится в виде педагогического анализа результатов анкетирования, тестирования, зачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (викторинах, соревнованиях). активности обучающихся на занятиях и т.п.

**Итоговый контроль** проводится педагогом дополнительного образования с целью оценки качества освоения обучающимися содержания всего объема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения обучения в виде педагогического анализа результатов выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (соревнованиях).

## 2. Содержание программы

### 2.1.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол. 1 уровень»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Ответы обучающихся в процессе диалога
1.1	Техника безопасности. <b>Общефизическая подготовка</b> Общеразвивающие упражнения Спортивные и подвижные игры	6	-	6	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий

2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).	13	-	13	
3	<b>Техническая подготовка</b> Ведение мяча правой, левой рукой, с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча правой, левой рукой от плеча. Броски по кольцу Ловля и передача мяча различными способами.	8	-	8	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
4	<b>Тактическая подготовка баскетболиста</b>	3	2	1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
5	<b>Правила игры в баскетбол</b> контрольные нормативы -тесты.	2	1	1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
6	Участие в соревновательной деятельности, в т.ч., на муниципальном и региональном уровне	3	0	3	Результаты соревнований
<b>Итого</b>		<b>36</b>			

### 2.1.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Баскетбол. 1 уровень»**

**Раздел 1 «Теория».** История баскетбола, правила соревнований.

**Раздел 2 «Техническая подготовка».** Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Перемещение. Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча 1 рукой от плеча с места. Подвижные игры

**Раздел 3 «Общая физическая подготовка».** Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.

**Раздел 4 «Тактическая подготовка».** Тактика нападения, Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Техника передвижений, ведения, передач, бросков, Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.

**«Воспитательная деятельность».**

**1. 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:

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы по баскетболу, применение полученных знаний, организация активностей детей, их

ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

## **2. Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

## **3. 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 их взаимодействий в упражнениях в баскетболе, в подготовке и проведении соревнований, и участие в соревнованиях.

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 преимущественного 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.

#### 2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название программы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		все го	тео рия	практ ика	неде ль	дней		
1	Баскетбол. 1 уровень	36	5	31	34	238	01.09.23 31.05.24	10 дней, январь

### 3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МБОУ ТР ООШ №3.

Помещение – спортивный зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Мяч баскетбольный	20 шт.
Медбол/медицинский мяч 1 кг (баскетбол)	4 штук
Медбол/медицинский мяч 2 кг (баскетбол)	4 штук
Медбол/медицинский мяч 3 кг (баскетбол)	4 штук
Конус тренировочный	4 комплекта
Жгут спортивный	40 штук
Гантель 1кг (баскетбол)	4 штук
Гантель 2 кг (баскетбол)	4 штук
Гантель 3 кг (баскетбол)	4 штук
Гантель 4 кг (баскетбол)	4 штук
Гантель 5 кг (баскетбол)	4 штук
Утяжелитель для рук	23 пара

Утяжелитель для ног	23 пара
Майка баскетбольная	40 шт.
Шорты спортивные баскетбольные	40 шт.
Корзина для мячей (баскетбольные)	4 шт.
Стойка для обводки	12 шт.
Секундомер электронный	5 шт.
Насос воздушный для накачивания мячей	4 шт.

### **3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы Для педагога**

1. [http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632)
2. <http://spo.1september.ru/>

#### **Для обучающегося**

1. <https://infourok.ru/osnovnye-priemy-igry-v-basetbol-5719198.html>
2. <https://world-sport.org/games/basketball/technology/>

#### **Для родителей**

1. <https://rebenokvsporte.ru/poleznye-knigi-o-basketbole-i-basketbolistah/>

#### **Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы**

1. [http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632)
2. <https://videouroki.net/razrabotki/elektronnyi-obrazovatelnye-resursy-po-teme-basketbol-lovlya-i-priedacha-.html>
3. <https://www.basketbolist.org.ua/pravila.htm>
4. <https://spo.1sept.ru/urok/>

### **3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол», частично используются дистанционные технологии. Педагог вносит все методические материалы, используемые на каждом занятии, практические задания, задачи, учебный материал для самостоятельного изучения, ссылки на видео и иные Интернет-ресурсы.

### **3.4 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог, имеющий среднее профессиональное по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с преподаваемой технологией и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

### **3.5 Учебно-методическое обеспечение программы**

- 1.Правила игры в баскетбол.
- 2.Бланки протоколов соревнований.
- 3.Положение о соревнованиях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 21544219559557245818350236768380521217002357697

Владелец Васильева Любовь Викентьевна

Действителен с 23.08.2024 по 23.08.2025