

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Киргинская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета протокол
№ 9 от 30.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНА
директор МОУ «Киргинской СОШ»
средняя общеобразовательная школа
О.А. Паргородцева
Приказ № 2411
От 30 08 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

возраст: 7-18 лет

срок реализации – 2 года

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Гурков Иван Федорович

с.Кирга

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Возрастные группы обучающихся: возраст учащихся: 7-15 лет.

Сроки реализации программы

Срок освоения программы – 2 года.

Объем курса – 408 часов.

Формы и режим занятий

Форма: очная.

Занятия проводятся по 3 часа 2 раза в неделю.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и двухсторонние игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и конкурсы;
- эстафеты.

1.2. Цели и задачи

Цели программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой
- оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

обучающиеся должны знать и иметь представление:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;
- об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причины травматизма и правила предупреждения травматизма;

обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий баскетболом.

- составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Раздел	Всего часов	В том числе, по видам учебной деятельности	
			теория	практика
•	Физическая культура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	8	6	2
•	Баскетбол	400	8	392
	Итого			408

Формы промежуточной аттестации:

- тестирование;
- контрольные упражнения, нормативы по общей физической подготовке.

2.2. 1. Начало учебного года - 1 сентября 2021 года:

2. Продолжительность учебного года:

- в 1 классе – 33 учебные недели,
- в 2-9 классах – 34 учебные недели.

3. Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:

I четверть: с 01.09.2021 г. по 24.10.2021 г. (7 учебных недель),

II четверть: с 08.11.2021 г. по 30.12.2021 г. (8 учебных недель),

III четверть:

с 10.01.2022 г. по 20.03.2022 г. (10 учебных недель, 1 класс – 9 учебных недель),

IV четверть:

с 28.03.2022 г. по 31.05.2022 г. (8 учебных недель).

4. Сроки и продолжительность каникул:

Осенние каникулы: с 25.10.2021 г. по 07.11.2021 г. (14 календарных дней),

Зимние каникулы: с 31.12.2021 г. по 09.01.2022 г. (10 календарных дней),

Дополнительные зимние каникулы для 1 класса: с 14.02.2022 г. по 20.02.2022 г. (7 календарных дней),

Весенние каникулы: с 21.03.2022 г. по 27.03.2022 г. (7 календарных дней);

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа 2022 года (не менее 8 недель) по графику с учетом участия обучающихся в летней практике.

5. Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября 2021 г.- День народного единства;

5 ноября 2021 г. - выходной день, перенос с субботы 2 января 2021 г.;

31 декабря 2021 г. - выходной день, перенос с воскресенья 3 января 2021 г.;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2022 г. - Новогодние каникулы;

7 января 2022 г. - Рождество Христово;

23 февраля 2022 г. – День защитника Отечества;

7 марта 2022 г. - выходной день, перенос с субботы 5 марта 2022 г.;

8 марта 2022 г. - Международный женский день;

1 мая 2022 г. - Праздник Весны и Труда;

2 мая 2022 г. - выходной день, перенос с воскресенья 1 мая 2022 г.;

3 мая 2022 г. - выходной день, перенос с субботы 1 января 2022 г.;

9 мая 2022 г. – День Победы;

10 мая 2022 г. - выходной день, перенос с воскресенья 2 января 2022 г.;

12 июня 2022 г. – День России;

13 июня 2022 г. - выходной день, перенос с воскресенья 12 июня 2022 г.

6. Сроки проведения промежуточных аттестаций:

Сроки проведения промежуточных аттестаций – с 25 по 31 мая 2022 года

7. Окончание учебного года:

1-9 классы – 31.05.2022 года.

2.3.Рабочая программа (Приложение №1, №2, №3, №4)

2.4. Материально-техническое обеспечение:

- оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья.
- спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гантели, конусы, кегли.

3.1. Формы аттестации

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков (сдача нормативов ОФП и СФП);

Используются следующие **формы занятий**: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП, соревнований, двухсторонних игр.

3.2. Список литературы

1. Твой олимпийский учебник
2. Внеурочная деятельность учащихся.
3. Твой олимпийский учебник 19-е издание
4. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях
5. Физическая культура 5-6-7 классы
6. Физическая культура 10-11 классы
7. Физическая культура 1-2 классы
8. Физическая культура 3-4 классы

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Приложение №1
к Дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе

**Рабочая программа раздела
«Физическая культура и спорт в России»
Срок реализации – 2 года
(1-год обучения)**

Разработал :
учитель физкультуры
Гурков Иван Федорович

с. Кирга.

1. Содержание программы
«Физическая культура и спорт в России»

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы.

<u>№</u> <u>уро</u> <u>ка</u>	<u>Раздел / Тема урока</u>	<u>Кол-во часов</u>	
		<u>теория</u>	<u>практика</u>
<u>1.</u>	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	<u>1</u>	
<u>2.</u>	Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	<u>1</u>	
<u>3.</u>	Правила закаливания.	<u>1</u>	
<u>4.</u>	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.		<u>1</u>
	Итого:		<u>4</u>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Приложение №2
к Дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе

**Рабочая программа раздела
«Баскетбол»
Срок реализации – 2 года
(1- год обучения)**

Разработал:
учитель физкультуры
Гурков Иван Федорович

с. Кирга.

1. Содержание программы «Баскетбол»

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.

Целесообразное использование технических приемов. Двусторонняя игра.

2. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, Баскетбол. История баскетбола в России.	1	
2	Правила, тактика игры баскетбол.	1	
3-6	Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, стоя на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		4
7-9	Передачи мяча в парах из-за головы Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		3
10-12	Передачи мяча от груди в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		3
13-15	Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, в движении.		3
16-18	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	2
19-24	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
25-30	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
31-36	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
37-42	Развитие координации. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
43-48	Развитие скоростносиловых качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		6
49-54	Броски набивных мячей из-за головы. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		6
55-63	Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		9
64-75	Передачи мяча. Двухсторонняя игра.		12
76-	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.		12

87			
88-96	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		9
97-108	Тактика игры в нападении, при численном большинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		12
109-120	Тактика игры в защите, при численном меньшинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		12
121-132	Правила ведения мяча правой, левой рукой. Двухсторонняя игра без ведения.		12
133-135	Способы передвижения по площадке.		3
136-141	Двусторонняя игра баскетбол.		6
142-153	Броски мяча правой, левой рукой на расстояние 10-15 метров. Двусторонняя игра баскетбол.		12
154-165	Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра баскетбол.		12
167-176	Тактика игры в обороне. Двусторонняя игра баскетбол.		11
177-182	Ведение мяча спиной вперед. Двухсторонняя игра.		6
183-188	Ведение мяча приставными шагами. Двухсторонняя игра.		6
189-194	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		6
195-200	Двусторонняя игра баскетбол. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.		6
Итого:			200

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Приложение №3
к Дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе

**Рабочая программа раздела
«Физическая культура и спорт в России»
Срок реализации – 2 года
(2-год обучения)**

Разработал :
учитель физкультуры
Гурков Иван Федорович

с. Кирга.

**1. Содержание программы
«Физическая культура и спорт в России»**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы.

<u>№</u> <u>уро</u> <u>ка</u>	<u>Раздел / Тема урока</u>	<u>Кол-во часов</u>	
		<u>теория</u>	<u>практика</u>
<u>1.</u>	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	<u>1</u>	
<u>2.</u>	Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	<u>1</u>	
<u>3.</u>	Правила закаливания.	<u>1</u>	
<u>4.</u>	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.		<u>1</u>
	Итого:		<u>4</u>

Приложение №3

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КИРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Приложение №3
к Дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе

**Рабочая программа раздела
«Баскетбол»
Срок реализации – 2 года
(2- год обучения)**

Разработал:
учитель физкультуры
Гурков Иван Федорович

с. Кирга.

1. Содержание программы «Баскетбол»

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.

Целесообразное использование технических приемов. Двухсторонняя игра.

2. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы.

№ уро ка	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, Баскетбол. История баскетбола в России.	1	
2	Правила, тактика игры баскетбол.	1	
3-6	Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, стоя на месте. Двухсторонняя игра.		4
7-9	Передачи мяча в парах из-за головы Двухсторонняя игра.		3
10-12	Передачи мяча от груди в парах Двухсторонняя игра.		3
13-15	Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, в движении.		3
16-18	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	2
19-24	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра.		6
25-30	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра.		6
31-36	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
37-42	Развитие координации. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
43-48	Развитие скоростносиловых качеств. Двухсторонняя игра.		6
49-54	Броски набивных мячей из-за головы. Двухсторонняя игра.		6
55-63	Двухсторонняя игра в баскетбол.		9
64-75	Передачи мяча. Двухсторонняя игра.		12
76-87	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.		12
88-96	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		9
97-	Тактика игры в нападении, при численном большинстве.		12

108	Двухсторонняя игра с ведением и без.		
109- 120	Тактика игры в защите, при численном меньшинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		12
121- 132	Правила ведения мяча правой, левой рукой. Двухсторонняя игра без ведения.		12
133- 135	Способы передвижения по площадке.		3
136- 141	Двусторонняя игра баскетбол.		6
142- 153	Броски мяча правой, левой рукой на расстояние 10-15 метров. Двусторонняя игра баскетбол.		12
154- 165	Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра баскетбол.		12
167- 176	Тактика игры в обороне. Двусторонняя игра баскетбол.		11
177- 182	Ведение мяча спиной вперед. Двухсторонняя игра.		6
183- 188	Ведение мяча приставными шагами. Двухсторонняя игра.		6
189- 194	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		6
195- 200	Двусторонняя игра баскетбол. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.		6
Итого:			200

