

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Киргинская средняя общеобразовательная школа»  
(МОУ «Киргинская СОШ»)**

Принята на заседании  
педагогического совета

От «30» августа 2024  
Протокол №18

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ "Киргинская СОШ"

---

Царегородцева О.А.  
Приказ от «30» августа 2024г. №170

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа естественнонаучной направленности  
**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Гурков Иван Федорович

с.Кирга, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты	4

### **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Учебный план	5
2.2. Календарный учебный график	5
2.3 Материально - техническое обеспечение	6

### **Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»**

3.1. Формы аттестации	7
-----------------------	---

<b>Приложение 1</b>	8
---------------------	---

<b>Приложение 2</b>	11
---------------------	----

## **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 – 544 часов.

#### **Формы и режим занятий**

Форма: очная.

Занятия проводятся по 4 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;

## 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
1.	Физическая культура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	16	12	4
2.	Баскетбол	528	16	512
	Итого			544

**2.2. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Учебные периоды		Каникулы	
<b>1 четверть</b>	с 02.09.2024 по 25.10.2024	8 учебных недель / 40 дней	с 26.10.2024 по 04.11.2024 10 дней
<b>2 четверть</b>	с 05.11.2024 по 28.12.2024	8 учебных недель / 40 дней	с 29.12.2024 по 08.01.2025 11 дней
<b>3 четверть</b>	с 09.01.2025 по 21.03.2025	10 учебных недель / 52 дня	с 22.03.2025 по 30.03.2025 9 дней
	с 09.01.2025 по 14.02.2025		
	с 24.02.2025 по 21.03.2025	9 учебных недель / 47 дней - 1 класс	с 15.02.2025 по 23.02.2025 9 дней дополнительно в 1 классе
<b>4 четверть</b>	с 31.03.2025 по 26.05.2025	8 учебных недель / 37 дней	Июнь-август – по графику летняя учебная практика

	с 27.05.2025 по 31.05.2025	1 учебная неделя / 5 дней -	в соответствии с основными образовательными программами	
<b>Итого:</b>		<b>34 учебных недели / 169 дней</b>		<b>30 дней</b>
	1 класс -	<b>33 учебных недели / 164 дня</b>		
	10 класс -	<b>35 учебных недель / 174 дня</b>		
	9 и 11 класс -	окончание учебного года будет		
		уточнено после утверждения		
		расписания экзаменов		
<b>Праздничные дни:</b>		1 мая 2025	<b>Праздничные и выходные дни:</b>	4 ноября 2024
		2 мая 2025		30 декабря 2024
		8 мая 2025		31 декабря 2024
		9 мая 2025		1 января 2025
				2 января 2025
				3 января 2025
				4 января 2025
				5 января 2025
				6 января 2025
				7 января 2025
				8 января 2025
				23 февраля 2025
				8 марта 2025

### 2.3. Материально-техническое обеспечение:

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

## Раздел №3 Комплекс форм аттестации

### 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.

Приложение №1  
к Дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Баскетбол»

**Рабочая программа курса  
(1-год обучения)**



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

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	
		теория	практика
1-4	Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	4	
5-8	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.	4	
9-11	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, Баскетбол. История баскетбола в России. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, стоя на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		3
12-17	Передачи мяча в парах из-за головы. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
18-23	Передачи мяча от груди в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
24-30	Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, в движении.		6
31-36	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра в баскетбол.		4
37-48	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
49-60	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
61-72	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
73-84	Развитие координации. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
85-96	Развитие скоростносиловых качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		12
97-108	Броски набивных мячей из-за головы. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		12
109-126	Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		18

127-136	Передачи мяча. Двухсторонняя игра.		10
137-146	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.		10
147-156	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		10
157-166	Тактика игры в нападении, при численном большинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		10
167-176	Тактика игры в защите, при численном меньшинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		10
177-186	Правила ведения мяча правой, левой рукой. Двухсторонняя игра без ведения.		10
187-192	Способы передвижения по площадке.		6
193-204	Двусторонняя игра баскетбол.		12
205-214	Броски мяча правой, левой рукой на расстояние 10-15 метров. Двусторонняя игра баскетбол.		10
215-224	Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра баскетбол.		10
225-234	Тактика игры в обороне. Двусторонняя игра баскетбол.		10
235-244	Ведение мяча спиной вперед. Двухсторонняя игра.		10
245-255	Ведение мяча приставными шагами. Двухсторонняя игра.		10
256-268	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		12
269-272	Двусторонняя игра баскетбол		3
<b>Итого:</b>			<b>272</b>

## 2. Содержание программы

**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.

**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.

Приложение №2  
к Дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Баскетбол»

**Рабочая программа курса  
(2- год обучения)**

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

№ урока	Раздел / Тема урока	Кол-во часов	
		теория	практика
1-4	Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	4	
5-8	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.	4	
9-11	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр, Баскетбол. История баскетбола в России. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, стоя на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		3
12-17	Передачи мяча в парах из-за головы. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
18-23	Передачи мяча от груди в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		6
24-30	Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, в движении.		6
31-36	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра в баскетбол.		4
37-48	Ведение мяча, правой рукой в движении. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
49-60	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
61-72	Ведение мяча, левой рукой на месте. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
73-84	Развитие координации. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		12
85-96	Развитие скоростносиловых качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		12
97-108	Броски набивных мячей из-за головы. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		12
109-126	Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.		18
127-136	Передачи мяча. Двухсторонняя игра.		10

137-146	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.		10
147-156	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		10
157-166	Тактика игры в нападении, при численном большинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		10
167-176	Тактика игры в защите, при численном меньшинстве. Двухсторонняя игра с ведением и без.		10
177-186	Правила ведения мяча правой, левой рукой. Двухсторонняя игра без ведения.		10
187-192	Способы передвижения по площадке.		6
193-204	Двусторонняя игра баскетбол.		12
205-214	Броски мяча правой, левой рукой на расстояние 10-15 метров. Двусторонняя игра баскетбол.		10
215-224	Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра баскетбол.		10
225-234	Тактика игры в обороне. Двусторонняя игра баскетбол.		10
235-244	Ведение мяча спиной вперед. Двухсторонняя игра.		10
245-255	Ведение мяча приставными шагами. Двухсторонняя игра.		10
256-268	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.		12
269-272	Двусторонняя игра баскетбол		3
<b>Итого:</b>			<b>272</b>

## 2. Содержание программы

**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.

**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.