

Министерство образования и науки Республики Коми
Администрация муниципального округа «Инта» Республики Коми
МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Лицей № 1 г. Инты»
Н.А. Веренич
приказ МБОУ
«Лицей № 1 г. Инты»
№ 255 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 6219223)

Баскетбол

для обучающихся 8-11 классов

г. Инта 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Образовательная программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы заключается в соответствии с основными направлениями воспитательного процесса в лицее, с запросами родителей и детей, в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, достижения высоких спортивных результатов.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы - с каждым годом учебные нагрузки в школе возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Игра «Баскетбол» формирует координацию в процессе выполнения двигательных действий техники, требует динамической работы многих мышц организма, улучшает деятельность внутренних органов, восполняет двигательную активность, развивает познавательный интеллект в избранном виде деятельности, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также игровой процесс формирует личностные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Обеспечивает развитие образовательного потенциала для одаренных детей.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов своей школы, своего города, своей страны.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА

Основные формы проведения занятий: индивидуальная, групповая и командная.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Виды подготовки	Кол-во 102 часа
1	Теоретическая подготовка	8 часов
2	Общая физическая подготовка	14 часа
3	Специальная физическая подготовка	14 часа
4	Техническая подготовка	41 час
5	Тактическая подготовка	9 часов
7	Учебно тренировочные игры	17 часов

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- положительное отношение к занятиям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- овладение индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли индивидуального потенциала баскетболистов в рамках избранной систем игры и групповой тактики в нападении и защите

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

- выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- понимать цель выполненных действий;
- при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

Познавательные:

- находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернет;
- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на двигательные технические действия, поступки;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (учебно-тренировочной задачи);
- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
- рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;
- получать теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- улучшать общую физическую подготовку;
- выполнять нормативы по ОФП, тактические и технические действия в баскетболе;
- улучшать общее внимание, дисциплину, приобщатся к регулярным занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- учиться «дриблингу» мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля;
- учиться выполнять ведение мяча в движении: на месте, по прямой линии, по дугам;
- учиться выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Комбинации перемещения баскетболиста. Прыжок толчком двух ног	1		
2	Комбинации перемещения баскетболиста. Остановки прыжком	1		
3	Комбинации перемещения баскетболиста. Прыжки толчком одной ноги	1		
4	Остановка прыжком	1		
5	Остановка прыжком в шаге	1		
6	Остановка двумя шагами	1		
7	Комбинации перемещения баскетболиста. использование поворотов	1		
8	Комбинации перемещения баскетболиста	1		
9	Ловля мяча двумя руками на уровне груди на месте	1		
10	Ловля мяча двумя руками "высокого " мяча в прыжке	1		
11	Бег лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	1		
12	Скоростные рывки из различных исходных положений	1		
13	Сочетание способов передвижения(бег,остановки,повороты,прыжки, рывки)	1		
14	Ловля двумя в движении	1		
15	Ловля мяча двумя в прыжке	1		
16	Ловля двумя руками при встречном движении	1		
17	Ловля мяча двумя при движении боком	1		
18	Передача мяча одной рукой на месте	1		
19	Ловля мяча одной рукой в движении	1		
20	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу	1		
21	Ловля мяча двумя в прыжке	1		
22	Передача мяча двумя сверху, взбрасывание, розыгрыш мяча.	1		
23	разновидности передач Передача одной рукой от плеча	1		
24	Передача двумя руками от груди	1		
25	Передача двумя руками снизу	1		

26	Передача двумя руками с места	1		
27	Передачи мяча двумя руками в движении	1		
28	Передачи мяча двумя руками в движении	1		
29	Передача мяча двумя руками встречные	1		
30	Передача мяча двумя на опережение	1		
31	Передачи со сменой мест	1		
32	Дриблинг из различных исходных положений	1		
33	Ведение без зрительного контроля	1		
34	Ведение с низким отскоком	1		
35	Ведение мяча по кругам, с обводкой стоек, с изменением направления	1		
36	Дриблинг двумя мячами .Ведение мяча на месте	1		
37	Ведение мяча по прямой, по дугам, по кругам	1		
38	Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча	1		
39	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	1		
40	Броски в корзину двумя руками (ближние)	1		
41	Броски в корзину двумя руками (средние)	1		
42	Броски в корзину двумя руками перед щитом	1		
43	Бросок одной рукой от плеча с места	1		
44	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения	1		
45	Бросок одной рукой сверху в прыжке	1		
46	Штрафной бросок	1		
47	Броски одной рукой под углом к щиту	1		
48	Тактическая подготовка 9 часов. Противодействие получению мяча	1		
49	Противодействие розыгрышу мяча	1		
50	Противодействие выходу на свободное место	1		
51	Противодействие атаке корзины	1		
52	Система личной защиты	1		
53	Розыгрыш мяча	1		
54	Постановка заслона	1		

55	Выход для отвлечения игрока	1		
56	Теоретические основы о игре в «Баскетбол» (8 часов) Из истории игры «Баскетбол»	1		
57	Техника защиты	1		
58	Официальные правила по баскетболу	1		
59	Техника нападения	1		
60	Техника владения мячом	1		
61	Техника защиты	1		
62	Персональные фолы,командные,технические	1		
63	Отбор мяча: выбивание мяча из рук соперника,выбивание при ведении	1		
64	Вырывание мяча из рук соперника	1		
65	Накрывание мяча при броске	1		
66	Финты без мяча	1		
67	Финты с мячом	1		
68	Комбинации приемов с мячом	1		
69	Индивидуальные действия в нападении и защите	1		
70	Групповые взаимодействия в защите двух игроков	1		
71	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника	1		
72	Взаимодействие в нападении с участием трех игроков	1		
73	Взаимодействие в нападении с участием двух игроков	1		
74	Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка"	1		
75	Командные действия :озиционное нападение/ зонная защита	1		
76	Развитие скоростных силовых. координационных способностей,выносливости,гибкости	1		
77	Игры развивающие физические способности	1		
78	Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
79	Судейство игры в баскетбол	1		
80	Сочетание приемов с броском в кольцо	1		
81	Дриблинг мяча в движении спередом на другую руку	1		

82	передача мяча одной рукой из-за спины	1		
83	Передача мяча одной рукой снизу вперед	1		
84	Передача мяча двумя руками сверху	1		
85	Терминология в баскетболе	1		
86	Учебно-тренировочные игры	1		
87	Учебно-тренировочные игры	1		
88	Учебно-тренировочные игры	1		
89	Учебно-тренировочные игры	1		
90	Учебно-тренировочные игры	1		
91	Учебно-тренировочные игры	1		
92	Учебно-тренировочные игры	1		
93	Учебно-тренировочные игры	1		
94	Учебно-тренировочные игры	1		
95	Учебно-тренировочные игры	1		
96	Учебно-тренировочные игры	1		
97	Учебно-тренировочные игры	1		
98	Учебно-тренировочные игры	1		
99	Учебно-тренировочные игры	1		
100	Учебно-тренировочные игры	1		
101	Учебно-тренировочные игры	1		
102	Учебно-тренировочные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		