

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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 6215477)

Баскетбол

для обучающихся 5-7 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 посильные 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

Индивидуальные, групповые, командные

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Виды подготовки	Кол-во часов 85
1	Теоретическая подготовка	8 часов
2	Общая физическая подготовка	4 часа
3	Специальная физическая подготовка	4 часа
4	Техническая подготовка	41 час
5	Тактическая подготовка	9 часов
6	Товарищеские игры	2 часа
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;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

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, приобщаться 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	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Прыжок толчком двух ног	1			
2	Прыжок толчком одной ноги	1			
3	Остановка прыжком	1			
4	Остановка прыжком в шаге	1			
5	Остановка двумя шагами	1			
6	Повороты вперед	1			
7	Повороты назад	1			
8	Ловля мяча двумя на месте	1			
9	Ловля двумя в движении	1			
10	Ловля мяча двумя в прыжке	1			
11	Ловля двумя руками при встречном движении	1			
12	Ловля мяча двумя при движении боком	1			
13	Передача мяча одной рукой на месте	1			
14	Ловля мяча одной рукой в движении	1			
15	Ловля мяча двумя в прыжке	1			
16	Передача мяча двумя сверху	1			
17	Передача одной рукой от плеча	1			
18	Передача двумя руками от груди	1			
19	Передача двумя руками снизу	1			
20	Передача двумя руками с места	1			
21	Передачи мяча двумя руками в движении	1			
22	Передача мяча двумя руками встречные	1			
23	Передача мяча двумя на опережение	1			
24	Передачи со сменой мест	1			
25	Ведение мяча одной рукой: правой, левой	1			
26	Ведение со зрительным контролем	1			

27	Ведение без зрительного контроля	1			
28	Ведение с низким отскоком	1			
29	Ведение мяча по кругам, с обводкой стоек, с изменением направления	1			
30	Ведение мяча на месте	1			
31	Ведение мяча по прямой, по дугам, по кругам	1			
32	Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча	1			
33	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	1			
34	Обводка соперника: под ногой за спиной	1			
35	Броски в корзину двумя руками (ближние)	1			
36	Броски в корзину двумя рукаμισредние	1			
37	Броски в корзину двумя руками перед щитом	1			
38	Броски в корзину двумя руками сверху	1			
39	Броски в корзину двумя руками от груди	1			
40	Тактическая подготовка 9 часов. Противодействие получению мяча	1			
41	Броски одной рукой под углом к щиту	1			
42	Броски с отскоком от щита одной рукой	1			
43	Тактическая подготовка 9 часов. Противодействие получению мяча	1			
44	Противодействие выходу на свободное место	1			
45	Противодействие розыгрышу мяча	1			
46	Противодействие атаке корзины	1			
47	Система личной защиты	1			
48	Выход для получения мяча	1			
49	Выход для отвлечения мяча	1			
50	Розыгрыш мяча	1			
51	Заслон Передай мяч и выходи	1			
52	Игровая деятельность. Участие командой в игре за класс по параллели, на год старше	1			

53	Теоретические основы о игре в «Баскетбол» (8 часов) Из истории развития игры в баскетбол.	1			
54	Техника защиты	1			
55	Официальные правила по баскетболу	1			
56	Средства и способы ведения игры	1			
57	Техника нападения	1			
58	Техника владения мячом	1			
59	Техника защиты	1			
60	Персональные фолы,командные,технические	1			
61	Беговые упражнения Прыжковые упражнения	1			
62	Участие в товарищеских играх между школами	1			
63	Беговые, с ускорением упражнения ОФП (4 часа)	1			
64	Силовые упражнения, с отягощениями, тренажерный зал	1			
65	СФП(4 часа)Групповой отбор мяча	1			
66	Командные действия в защите	1			
67	Командные действия в нападении	1			
68	Технические действия от попадания мяча в корзину	1			
69	Учебно-тренировочные игры	1			
70	Учебно-тренировочные игры	1			
71	Учебно-тренировочные игры	1			
72	Учебно-тренировочные игры	1			
73	Учебно-тренировочные игры	1			
74	Учебно-тренировочные игры	1			
75	Учебно-тренировочные игры	1			
76	Учебно-тренировочные игры	1			
77	Учебно-тренировочные игры	1			
78	Учебно-тренировочные игры	1			
79	Учебно-тренировочные игры	1			

80	Учебно-тренировочные игры	1			
81	Учебно-тренировочные игры	1			
82	Учебно-тренировочные игры	1			
83	Учебно-тренировочные игры	1			
84	Учебно-тренировочные игры	1			
85	Учебно-тренировочные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85			