

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья г. Кирово-Чепецка»

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом по школе № 122
от «20» августа 2024 г.
Директор КОГОбУ ШОВЗ
г. Кирово-Чепецка
_____ М.Л.Шулятьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Баскетбол»**

Автор-составитель:
А.Н.Горохов
учитель физкультуры

Кирово-Чепецк
2024

Программа «Баскетбол» разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Приказ МОиН РФ № 1599 от 19 декабря 2014 года); СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологических требованиях к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (от 10 июля 2015 г. № 26).

Пояснительная записка

Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе. Содержание образования по физической культуре обеспечивает возможность выбора учащимися заниматься в спортивных кружках. Ребята предпочитают занятия в спортивных секциях по баскетболу и мини футболу. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Занятия в спортивных секциях способствуют развитию у учащихся основных физических качеств.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Содержание программы представлено различными видами спортивно-оздоровительной деятельности и направлено на овладение школьниками необходимыми в жизни элементарными навыками «школы» движений. Для занятий в спортивной секции объединяются учащиеся 5-9 классов. Содержание программы представлено различными видами общеразвивающих упражнений (ОРУ), способам передвижений, технико-тактическими занятиями, занятиям направленным на развитие отдельных физических качеств.

Тематика, сложность и трудоемкость заданий должны подбираться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников с интеллектуальными нарушениями и возможностей обеспечения их всем необходимым для успешного выполнения намеченных планов.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям в спортивной секции и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 академических часов, 2 академических часа в неделю (68 астрономических часов, 2 астрономических часа в неделю). Работа секции организуется с учетом опыта детей, их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель проведения тренировок в спортивных секциях – содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися техническими приемами, тактическими действиями, повышение спортивного мастерства, достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях, проводимых на разном уровне

Задачи направленные на достижение этой цели:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- нравственное воспитание учащихся, выработка воли и характера. Формирование высоких моральных качеств: сознательности, активности, дисциплинированности, целеустремленности, выдержки, самообладания;
- формирование умения ориентироваться в окружающей действительности;

- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В результате реализации настоящей программы могут быть достигнуты следующие личностные результаты:

- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в спортивно-оздоровительной работе.

Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы «Баскетбол»:

Первый уровень – приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний, первичного понимания основ правил игры и технико-тактических действий. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень – получение опыта переживания и позитивного отношения к получению базовых знаний основ игры в баскетбол. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне команды, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень – получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного приобретения знаний. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Базовые учебные действия	Дата	
				план	факт
1.	1.Правила поведения и меры безопасности на занятиях. 2.Виды спортивных игр. 3.Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Беседа, рассказ.		
2	1. Разминка 2.Ведение и передача мяча в парах 3.Силовая подготовка Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	1	Беседа, рассказ.		
3	1. Упражнения на выносливость. 2. Броски и передачи в парах.	1	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		
4.	1.Разминка круговая. Ведение мяча с последующим броском. Двухсторонняя игра 3х3.	1	Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		
5.	1 .Полоса препятствий 2.Бег 5 мин. 3 .Двухсторонняя игра 3х3.	1	Прыжки на месте, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		
6.	1 .Разминка с мячом. 2.Действие игрока в защите и нападении.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра.		

7.	1 .Разминка силовая 2.Тактика защиты	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра.		
8.	1 .Имитационные упражнения без мяча 2.Упражнения с мячом	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча в стену: на точность .		
9	1 .Ловля и передача мяча на месте и в движении 2.Двухсторонняя игра	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча в стену: на точность .		
10	1.Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс. 2.Дествия игрока в защите.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра.		
11.	1 .Полоса препятствий. 2.Действие игрока в нападении.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра.		
12	1. Силовая подготовка. 2.Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.		
13.	1 .Упражнения на пресс. 2.Броски мяча в кольцо после ведения.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.		
14.	Упражнения с мячом. Упражнения на пресс. Игра (3х3х3)	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зонах.Учебная игра.		
15.	1 .Разминка круговая. 2.Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зонах. Учебная игра.		

16.	1 .Броски в кольцо с различных мест. 2.Правила судейства	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Взаимодействие при первой передаче игроков зонах при приёме подачи.		
18.	1 .Разминка. Ведение и передачи мяча в парах. Силовая подготовка.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.		
19.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Виды спортивных игр. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.		
20.	1 .Разминка круговая. Ведение мяча с последующим броском в кольцо. Игра зхз.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.		
21.	1 .Полоса препятствий.2. Бег 5 мин.3. Двухсторонняя игра.	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.		
22.	1 .Разминка с мячом 2.Действие игрока в защите и нападении	1	Развитие силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		

23.	1 .Разминка силовая 2.Тактика защиты	1	Передачи мяча в движении.		
24.	1 .Имитационные упражнения без мяча 2.Упражнения с мячом	1	Передачи мяча в движении.		
25.	1 .Ловля и передача мяча на месте и в движении 2.Двухсторонняя игра	1	Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.		
26.	1 .Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс.	1	Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.		
27.	1. Полоса препятствий. 2. Действие игрока в защите.	1	Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.		
28.	1 .Силовая подготовка. 2.Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1	Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.		
29.	1.Упражнения на пресс. 2.Броски мяча в кольцо после ведения.	1	Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		
30.	1 .Упражнения с мячом. Упражнения на пресс. 2.Игра (3х3х3)	1	Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		
31.	1 .Разминка круговая. 2.Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча.		
32.	1 .Броски в кольцо с различных мест. 2.Правила судейства	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча одной рукой.		
33.	1.Правила поведения и меры безопасности на занятиях. 2.Виды спорт.игр. 3.Двухсторонняя игра .	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении.		

34.	1.Разминка 2.Ведение и передача мяча в парах 3.Силовая подготовка	1	Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны .		
35.	1.Упражнения на выносливость 2.Броски и передачи в парах	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
36.	1.Разминка круговая 2.Ведение мяча с последующим броском в кольцо 3.Игра (3х3)	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
37.	1.Полоса препятствий. Бег 5 мин. Двухсторон.игра.	1	Прием мяча с подачи.		
38.	1.Разминка с мячом 2.Действие игрока в защите и нападении	1	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
39.	1.Разминка силовая 2.Тактика защиты	1	Расстановка игроков в защите.		
40.	1.Имитационные упражнения без мяча	1			
41.	2.Упражнения с мячом	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.		
42.	1.Ловля и передача мяча на месте и в движении 2.Двухсторонняя игра	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков.		
43.	1.Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс. 2.Действие игрока в защите	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.		
44.	1.Силовая подготовка. 2.Ловля и передача мяча в	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков Групповые тактические действия в нападении:		

	парах, тройках.		взаимодействие игроков.		
45.	1 .Упражнения на пресс. 2.Броски мяча в кольцо после ведения.	1	Прием мяча с подачи по зонам .		
46.	1.Упражнения с мячом. Упражнения на пресс. 2.Игра (3х3х3)	1	Прием мяча с подачи по зонам.		
47.	1 .Разминка круговая. 2.Двухсторонняя игра в баскетбол.	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков.		
48.	1 .Броски в кольцо с различных мест. 2.Правила судейства	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.		
49.	1 .Правила игры.2. Действие игрока в защите и нападении. 3.Игра (5х5)	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.		
50.	Участие в соревнованиях.	1			
51.	Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Виды спортивных игр. Двухсторонняя игра.	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков.		
52	1 .Разминка 2.Ведение и передача мяча в парах. Силовая подготовка.	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.		
53	1 .Упражнения на выносливость 2.Броски и передачи в парах	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.		
54	1 .Разминка круговая 2.Ведение мяча с последующим броском в кольцо. 3.Игра 3х3.	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.		

55	1.Полоса препятствий 2.Бег 5 мин. 3.Двухсторонняя игра	1	Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).		
56	1.Правила поведения и меры безопасности на занятиях. 2.Виды спортивных игр. 3.Двухсторонняя игра баскетбола	1	Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).		
57	1.Разминка с мячом 2.Действие игрока в защите и нападении	1	Прием мяча с подачи в зону..		
58	1.Имитационные упражнения без мяча 2.Упражнения с мячом	1	Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.		
59	1.Ловля и передача.Тактика передачи дача мяча на месте и в движении 2.Двухсторонняя игра	1	Неожиданные передачи мяча на площадку соперника.		
60	1.Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс. 2.Действие игрока в защите	1	Неожиданные передачи мяча на площадку соперника.		
61	1.Полоса препятствий. 2.Действие игрока в нападении.	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игроков.		
62	1.Силовая подготовка. 2.Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоне. Тренировочные упражнения. Работа в группах.		

63	1 .Упражнения на пресс. 2.Броски мяча в кольцо после ведения. 1 3.Упражнения с мячом. Упражнения на пресс.	1	Групповые тактические. Система игры в защите. Групповые тактические действия. Система игры в защите .		
64	Игра (3х3х3)		Организация учебно-тренировочных игр. Соревнования между группами.		
65	Правила судейства	1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между группами.		
66	1 .Разминка круговая 2.Ведение мяча с последующим броском в кольцо.3. Броски в кольцо с различных мест.	1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между группами.		
67	Учебно-тренировочная игра	1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между группами.		
68	Учебно-тренировочная игра	1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между группами.		
				всего	68