

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора № 156
от «01» сентября 2022 г.
по ГБОУ ЛО «Волховская школа»

**Рабочая программа
по общеразвивающему курсу
«Баскетбол»
для 8-9 классов (для ЗПР, УО)**

Разработана
Н.А. Дегтярёвой,
Учителем физкультуры

г. Волхов
2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу для школьников с ОВЗ.

Рабочая программа «Баскетбол» разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. ... - М.: Просвещение, 2010); - с авторской программой «Рабочая программа по физической культуре учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) и адаптирована в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20. ; СанПиН 1.2.3685-21 для обучающихся с ОВЗ.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018);
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Уставом Государственного бюджетного образовательного учреждения Ленинградской области "Волховская школа, реализующая адаптированные образовательные программы";
- Лицензией;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

С 2022-2023 учебного года в школе создан Школьный спортивный клуб «Метеор» с целью организации и проведения спортивно-массовой работы в общеобразовательном учреждении во внеурочное время. Через спортивный клуб реализуется рабочая программа по общеразвивающему курсу «Баскетбол».

Рабочая программа по «Баскетболу» адресована для учеников с ЗПР и УО 8-9 классов и составлена на основе Адаптированной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой путь к здоровью».

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья обучающихся с ЗПР и УО (интеллектуальными нарушениями), воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у обучающихся с ОВЗ, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у обучающихся с ОВЗ нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

2. Общая характеристика общеразвивающего курса

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Большое значение имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Данная программа рассчитана для обучающихся 8-9 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Срок реализации программы – 2 года

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях

Особенности набора детей – свободный набор

Форма обучения – групповая, индивидуальная

Методы обучения – игровой, соревновательный

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания

Формы подведения итогов реализации программы:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в областных и городских соревнованиях.

3. Место предмета в учебном плане

Данная программа рассчитана на два года обучения. Объём программы 68 часов, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения – 34 часа (1 занятие в неделю по 1 часу);
- второй год обучения – 34 часа (1 занятие в неделю по 1 часу);

Всего за 2 года обучения: 68 часов.

4. Личностные и предметные результаты освоения общеразвивающего курса «Баскетбол»

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

5. Содержание общеразвивающего курса «Баскетбол»

1) «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

2) «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3) «Техническая подготовка»

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4) «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5) Тестирование, контрольные испытания

6. Тематическое планирование

	Количество
--	-------------------

Программный материал		часов
Теоретическая подготовка		В процессе каждого занятия
	Правила техники безопасности при проведении занятий.	
	История рождения и развития баскетбола.	
Общая физическая подготовка		На каждом занятии
	Развитие силы	
	Развитие быстроты	
	Развитие выносливости	
	Развитие ловкости	
	Развитие гибкости	
Техническая подготовка		24
	Стойки баскетболиста	2
	Перемещения по площадке	2
	Ведение мяча	6
	Передачи мяча	6
	Броски мяча	8
Тактическая подготовка		10
	Групповые действия в нападении	2
	Командные действия в нападении	2
	Групповые действия в защите	2
	Командные действия в защите	2
Тестирование, контрольные испытания		2
Итого		34

7. Планируемые результаты освоения общеразвивающего курса «Баскетбол»

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся должны приобрести в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся с ОВЗ должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

- Ведение мяча правой и левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока и с изменением направления.
- Передачи мяча.
- Ловли мяча.
- Броски мяча.
- Штрафной бросок.
- Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

8. Учебно-методическое и материально техническое обеспечение учебного процесса

1. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976.-111с.
2. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. – 1991.-№2- с. 27-30.
3. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
4. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
5. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.- С.13-20.
6. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
7. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
8. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по курсу

- спортивный зал
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- кабинет для проведения аудиторных занятий
- медицинская аптечка
- щиты с кольцами
- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты
- секундомер
- скакалки
- насос ручной
- рулетка

- СВИСТОК