АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 г. ТОМСКА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании методического объединения учителей  Протокол № от … 2024 г. | Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ № 12 г. Томска  Протокол № … от…. 2024г. | «Утверждаю»  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Директор МАОУ СОШ № 12  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Шагаева |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ**

Год обучения: 1

Год реализации: 1 год

Возраст учащихся: 9-10 лет

Томск 2024 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию для обучающихся, воспитанников 3-4 классов.

Игра – как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка с ограниченными возможностями. Игра – формирует личность ребенка.

            В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют  на физическое развитие и работоспособность ребенка.Формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

            Упражнения с мячами развивают у детей общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. У детей  могут быть усвоены навыки игры в баскетбол и понимание упрощенных правил соревнований и судейство.

Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

            Программа  органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания. Благодаря этому дети смогут плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу разного масштаба.

**Актуальность и перспективность курса.**

            Проблема воспитания здорового школьника с ограниченными возможностями на сегодняшний день особенно актуальна, так как в школе двигательную активность вытесняют большой объем школьных предметов, которые требуют большой усидчивости.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья характерны переутомления, психические перенапряжение, гиподинамия и другие сопутствующие болезни.

             В связи с этим встала задача поиска новых технологий, систем и методик оздоровление детей с ограниченными возможностями здоровья, которые стали бы частью всей коррекционно-развивающего обучения.

Следовательно, разработка программы внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов, обучающихся по программе V, VII вид способствует разрешению данной проблемы.

**Возрастная группа учащихся, на которых ориентированы занятия**

Обучающиеся 3-4 классов (мальчики и девочки) группа №1

**Объём часов, отпущенных на занятия:**2 раза в неделю,

продолжительность занятий – 2-3 учебных урока.

Всего за год: 3,4 классы -136 ч;

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных навыков и морально волевых качеств детей с ограниченными возможностями здоровья, через *у*глублённое изучение спортивной игры в баскетбол.

**Задачи:**

*Образовательная задача -*  освоение двигательных навыков и умений, формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Оздоровительная задача* – профилактика заболеваний сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

*Воспитательная задача* – формирование физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная задача* – исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У**ниверсальные  учебные действия, формируемые в ходе реализации данной программы:**

***Личностные УУД***

         Ценить и принимать следующие базовые ценности:  «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.

         Уважение  к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.

         Оценка жизненных ситуаций  и поступков  с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

***Коммуникативные УУД***

         Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

         Оформлять свои мысли  с учетом своих учебных и жизненных ситуаций.

         Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

***Регулятивные УУД***

         Самостоятельно  формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.

         Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку**.**

***Познавательные УУД***

         Ориентироваться в спортивном зале, площадке: определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала.

         Самостоятельно предполагать, какая  дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые  источники информации.

         Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.

         Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её,  представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.

**Формы и методы работы.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводят в режиме занятия  1 час в неделю. Теорию проходят в процесс занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

     Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и коррекционных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Для успешной реализации программы в ходе внеурочной деятельности используются методы:

а) У детей с ограниченными возможностями здоровья предварительные представления об изучаемом движении создают *словесные методы* (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание).

б) Наглядный метод (показ, использование наглядных пособий) помогает создать у детей с ограниченными возможностями здоровья конкретные представления об изучаемых действиях.

 в) Практический метод (упражнение, соревнования) предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется в целом, - по частям.

г) Игровой  и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

д) Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом физических способностей обучающихся.

**Формы обучения**: индивидуальная, фронтальная, групповая и поточная.

*Процесс обучения в курсе* баскетбола  построен  на  дидактических принципах:

         принцип вариативности: обосновывает планирование материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

         принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

         принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

         принцип расширения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

         принцип усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками с ограниченными возможностями освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Структура курса.**

**Перечень основных разделов программы с указанием отпущенных на их реализацию часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Темы*** | ***3-4 класс*** | |  |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
| **1**. | Основы знаний | 44 | 30 | 14 |
| 2. | Специальная подготовка техническая | 60 | 28 | 32 |
| 3. | Специальная подготовка тактическая | 12 | 4 | 8 |
| 4. | ОФП | 20 | 2 | 18 |
| 5. | **Итого** | 136 | 64 | 72 |

**Содержание разделов:**

**Раздел *«основы знаний»***представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

**Раздел *«общая и специальная физическая подготовка»*** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Раздел *«Техническая и тактическая игра»*** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся  должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Теоретические сведения.**

***Раздел “*Основы знаний*”***

***Вводный урок. Тема*** “ Изучение правил игры в баскетбол».

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с судейством, жестами судей, расстановкой игроков по площадке, правила игры в баскетбол,  участие в судействе соревнований, ведение счета, круговая система соревнований, система соревнований с выбыванием.

***Вводный урок. Тема*** “Технические приемы в баскетболе”.

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с теорией: ведения мяча, передачей мяча, ловлей мяча, бросками мяча.

***Вводный урок. Тема***  «Нападение и защита»

В течение учебного года  обучающиеся знакомятся с различными комбинациями взаимодействия игроков на площадке.

***Вводный урок «***Физические качества***»***

В течение учебного года  обучающиеся знакомятся с физическими качествами (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).

***Раздел «Соревнования»***

***Вводный урок «***Командная игра***»***

В течение учебного года  обучающиеся знакомятся с правилами игры, с судейством, с жестами.

**Практические упражнения.**

***Раздел «*Техническая подготовка»**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.*

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.*

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест  движения. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.*

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

*Освоение индивидуальных защитных действий.*

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.*

Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Раздел «*Тактическая подготовка»**

Тактика свободного нападения. Позитивное нападение (5:0) без смены мест. Личная защита (1:1). Двухстороння игра по упрощенным правилам.  Позитивное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3;4:4;5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0); (2:1); (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позитивная игра против зонной защиты. Двухстороння игра.

***Раздел «*Общефизическая подготовка»**

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег с ускорением до 20м. низкий старт и стартовый разбег до 60м. повторный бег 2-3х20-30м; 2-3х30-40м. Бег 60м. с низкого старта, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60м до100м. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

*Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывок с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15 …30м., с постоянным изменением исходных положений: стойка

баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине, то же, но перемещение приставными шагами. Стартовый рывок с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячом в руках, с поясомотягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способы передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 360 гр. Прыжком вверх, имитация передачи и т.д

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой  до лицевой линии.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетка, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60см как без отягощения, так и с различными отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх), установленную в доступном месте, тоже, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух , одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной или двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты. Прыжки с места вперед-вверх, назад -вверх, вправо -вверх, влево -вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами; передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке. Ходьба в полуприседе с набивными мячами.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание занятия** | **Примечания** |
| **2** | Вводное занятие. Инструктаж Т.Б. Физическая культура и спорт в России. |  |
| **4** | СПУ. Развитие прыгучести. |  |
| **6** | Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболиста. Учебная игра б/б |  |
| **4** | Учебная игра б/б |  |
| **6** | Теоретические аспекты специальной физической подготовки. |  |
| 8 | Развитие выносливости. Темповый бег. |  |
| 8 | Остановка двумя ногами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча. Учебная игра б/б. |  |
| 5 | ОФП. Развитие силовых качеств. |  |
| 6 | Учебная игра б/б..Закрепление полученных навыков. ОРУ. |  |
| 6 | Б\б двухсторонняя игра. Краткий обзор развития спортивного движения. |  |
| 4 | Развитие выносливости. Темповый бег. Б\б двухсторонняя игра |  |
| 6 | Позиционное нападение и личная защита в игре 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.Учебная игра б/б |  |
| 6 | Учебная игра б/б..Закрепление полученных навыков. ОРУ. |  |
| 5 | Учебная игра б/б.ОФП |  |
| 5 | ОФП. Развитие координационных качеств. |  |
| 4 | Ведение мяча. Учебная игра б/б.ОФП |  |
| 5 | Развитие выносливости. Темповый бег. Учебная игра б/б |  |
| 5 | Б\б двухсторонняя игра. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  |
| 4 | Учебная игра б/б |  |
| 4 | Учебная игра б/б |  |
| 7 | Быстрый прорыв 3:2. Заслон. Игра в б/б. Специальные упражнения. |  |
| 5 | Развитие выносливости. Темповый бег. |  |
| 5 | Учебная игра б/б..Закрепление полученных навыков. ОРУ. |  |
| 5 | Б\б двухсторонняя игра. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. |  |
| 5 | Учебная игра б/б |  |
| 5 | Учебная игра б/б |  |
| 6 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в б/б. |  |
| 4 | Учебная игра б/б..Закрепление полученных навыков. ОРУ. |  |
| 3 | Теоретические аспекты общей физической подготовки |  |
| 5 | Учебная игра б/б |  |
| 5 | Учебная игра б/б |  |
| 9 | Комбинация из освоенных элементов (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) - КН. Игра в б/б. |  |
| 6 | Кросс до 40 минут. ОРУ. Учебная игра б/б |  |
| 5 | Учебная игра б/б..Закрепление полученных навыков. ОРУ. |  |
| 4 | Развитие выносливости. Темповый бег |  |
| 6 | Технические приемы в баскетболе. «Финты» Учебная игра б/б |  |
| 9 | Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра б/б |  |
| 5 | Развитие прыгучести.СПУ. |  |
| 7 | Позитивное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3;4:4;5:5 |  |
| 6 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |  |
| 6 | Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. |  |
| 8 | Учебная игра б/б..Закрепление полученных навыков. ОРУ. |  |
| 5 | Передача мяча со сменой мест  в движении |  |
| 4 | ОФП. |  |
| 6 | Учебная игра б/б..Закрепление полученных навыков. ОРУ. |  |
| 5 | Проходы под кольцо. Действия игроков по номерам. |  |
| 5 | Комбинация из освоенных элементов (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) - КН. Игра в б/б. |  |
| 6 | Штрафной бросок |  |
| 6 | Броски мяча с различных точек |  |
| 6 | Подготовка к соревнованиям в рамках «Школьной лиги». Соревнования. Игры |  |
| 8 | Учебная игра б/б..Закрепление полученных навыков |  |

**Информационно-методическое обеспечение.**

**Перечень оборудования и наглядных пособий:**

1. щиты с кольцами
2. стойки для обводки
3. гимнастическая стенка
4. гимнастическая скамейка
5. гимнастические маты
6. скакалки
7. мячи набивные различной массы
8. мячи: малый (мягкий),  резиновые.
9. гантели различной массы
10. мячи баскетбольные
11. обруч
12. флажки
13. аптечка
14. модули
15. контейнер с комплектом игрового инвентаря

**Используемая литература**

1. Е.П. Пименов -  Пальчиковые игры. – Ростов- на - Дону «Феникс» 2007г.

2.А.В.Кенеман, Т.И.Осокина – Детские народные подвижные игры. Москва «Просвещение» «Владос»;  1995г.

3.В.М.Качашкин – Методика физического воспитания. - Москва «Просвещение»; 1980г.

4.А.Г.Зейберг – Методика подготовки бегунов на короткие дистанции. – Красноярск; 1995г.

5.С.Глязер – зимние игры и развлечения. – Физкультура и спорт. Москва; 1973г.

6.В. Яковлев, А.Греневский – Игры для детей. – Москва «Сфера» 1992г.

7.З.И.Кузнецовой. – Физическая культура в школе. Методика уроков. Москва «Просвещение» 1973г.

8.О.С.Макарова. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы. – Москва «Школьная пресса» 2002г.

9.В.И.Ковалько – Школа физминуток. – Москва «ВАКО»; 2005г.

10.В.А.Лепёшкин – Подвижные игры для детей. – Москва «Школьная пресса»; 2004г.

11.В.С.Кузнецов Т.А.Колодинцкий – Упражнения и игры с мячом. – Москва «Издательство НЦ ЭНАС»; 2004г.

12.В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона – Физическое воспитание - Москва «Просвещение» 2001г.

13.В.М.Баршай – Физкультура в школе и дома. – Ростов – на – Дону «Феникс» 2001г.

14.Е.А.Каралишвили – Физкультурная минутка. – Москва; 2002г