

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мегетская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на заседании ШМО эстетики и спорта Протокол от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 г. № <u>1</u> <i>М.П. / Игумнова О.Е.</i>	«Согласовано» зам. директора по УВР « <u>30</u> » <u>августа</u> 2024 г. <i>С.В.</i> Кудрявцева С.В.	«Утверждаю» директор школы <i>О.Е.</i> Игумнова О.Е. Приказ от « <u>30</u> » августа 2024 г. № <u>1342</u>
--	---	--

## Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Баскетбол»

Направление: спортивно – оздоровительное

для учащихся 7 – 9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Составил учитель физкультуры:

Деменев В.В.

Мегет, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Баскетбол» для 5 – 9 классов. Составлена на основе программ:

- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2013. – 112 с.
- Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под.ред. М.Я. Виленского.- 2-е изд.2015.

Рабочая программа рассчитана на 3 года: 7 класс – 34 ч, т.е 1 часа в неделю, 8 класс – 34 ч, т.е 1 часа в неделю, 9 класс – 34 ч, т.е 1 часа в неделю.

**Актуальность** занятий баскетболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Основными целями программы являются:

- создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка;
- укрепление здоровья занимающихся, через обучение игры в баскетбол;
- развитие познавательных интересов, технического мышления, пространственного воображения, интеллектуальных, творческих способностей;

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

### **Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к игре баскетбол;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

### **Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

### **Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

## **Место курса во внеурочной деятельности**

**На курс игры в баскетбол отводится в 7 – 9 классах по 1 часу в неделю, в год 34 часа.**

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 7 – 9 классов (возраст учащихся – 13-15 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год), которая включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

**Основными формами подведения итогов программы являются:**

тестирование;

умение осуществлять ведение мяча , осуществлять различные виды прыжков и бросков в корзину, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

знание основ техники игры в баскетбол, способность самостоятельно осуществлять и организовать игру в баскетбол .

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

выполнение контрольных нормативов;

овладение теоретическими знаниями;

знание и выполнение правил игры в баскетбол, специальных упражнений;

способность применять основные приёмы самоконтроля;

знание правил поведения в спортивном зале;

знание основ истории развития баскетбола.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В процессе освоения курса внеурочной деятельности обучающиеся приобретают полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

### **Личностные, метапредметные.**

Личностными результатами «Баскетбол» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
  - проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
  - Проговаривать последовательность действий на занятии.
  - Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
  - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
  - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
  - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

## Планируемые результаты

В результате изучения раздела «Баскетбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

### *Характеризовать*

значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;  
прикладное значение упражнений в баскетболе;  
правила безопасного поведения во время игры в баскетбол;  
типичные ошибки при игре в баскетбол;  
упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);  
контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

### *Уметь*

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 – 9 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол – во часов
1	История баскетбола. Правила поведения на занятиях секции.	1
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	1
3	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	1
4	Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100 м. кросс 1000 м.	1
5	Тактика свободного нападения.	1
6	Тактика нападения.	1
7	Техника передвижений, ведение, передач, бросков.	1
8	Техника передвижений, ведение, передач, бросков.	1
9	Тактика нападения.	1
10	Тактика нападения.	1
11	Развитие двигательных качеств.	1
12	Правило соревнования.	1
13	Тактика нападения.	1
14	Тактика нападения быстрым прорывом.	1
15	Тактика нападения. Взаимодействие двух игроков.	1
16	Развитие двигательных качеств.	1
17	Развитие двигательных качеств. Повторные рывки на максимальной скорости.	1
18	Тактика нападения. Нападения со сменой мест.	1
19	Тактика нападения. Ведение пассивным сопротивлением.	1
20	Тактика нападения. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением.	1
21	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Бросок одной	1



	рукой от плеча со средней дистанции.	
22	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1
23	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Защитные действия.	1
24	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Бросок от груди двумя руками.	1
25	Совершенствование игры в баскетбол.	1
26	Совершенствование игры в баскетбол.	1
27	Тактика защиты. Защитные действия.	1
28	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки.	1
29	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения.	1
30	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения.	1
31	Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения.	1
32	Развитие двигательных качеств.	1
33	Развитие двигательных качеств.	1
34	Совершенствование игры в баскетбол.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится на обучение игры в баскетбол.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Стандарт основного общего образования по физической культуре.
- Рабочие программы по физической культуре.
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2013. – 112 с.
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под.ред. М.Я. Виленского.- 2-е изд.2015.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

## **Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Рулетка измерительная  
Мячи для метания  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Секундомер

## ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол : пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 2015. – 112 с.

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под.ред. М.Я. Виленского.- 2-е изд.2015.

Для обучающегося:

Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008 г.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.