

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 22.08.23г
№ 1
Руководитель ШМО
_____/ С.Н. Иванова /

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
ГОКУ СКШ № 1
г. Усолье-Сибирское
Протокол от 23.08.23г
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГОКУ СКШ № 1
г. Усолье-Сибирское
_____Н.В. Мигунов
пр. № 38 от 24.08.23г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по БАСКЕТБОЛУ

для учащихся 9 х классов

Рабочую программу составил (и):
Киселёва Е. Н.,
Мишакова Л.Г
учителя физической культуры

2023- 2024 г

Пояснительная записка

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Баскетбол».

Принцип работы секции по баскетболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, участие в соревнованиях.

Уровень программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Цели и задачи:

Цели: создание условий для развития физических и личностных качеств обучающихся. Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся с ОВЗ посредством занятий волейболом.

Задачи:

1) Образовательные: обучить учащихся техническим приемам баскетбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (баскетбол), обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола, научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

2) Развивающие: развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3) Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа факультативного курса «Баскетбол» рассчитана на 34 учебных часа в 9 классах (по 1 часу в неделю при 34 учебных неделях)

Содержание факультатива

При прохождении программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений, и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На занятии следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность занятия, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений, навыков и включились в произвольную деятельность.

Программа состоит из разделов:

Инструктаж по технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Ведение мяча. Остановки. Повороты. Ловля и передача мяча. Бросок мяча. Предупреждение травматизма.

Раздел **основы знаний** включает: Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.

Раздел **техника и тактика игры баскетбол** включает в себя изучение таких тем, как:

- стойки и перемещения игрока различными способами
- остановки шагами и прыжками
- повороты с мячом и без мяча
- передвижение по прямой, с изменением направления движения и скорости
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении
- передачи мяча двумя руками
- штрафные броски
- учебная игра
- групповые и командные тактические действия в нападении.

В конце обучения программы учащиеся 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.

Раздел **общефизическая подготовка** включает в себя изучение таких тем, как:

- двигательные способности;
- дыхательные упражнения; упражнения на расслабление.

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

Планируемые предметные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научиться:

- Рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе.
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

В результате освоения факультативного курса учащиеся должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных

действий;

- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- судить соревнования;

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 22.08.23г
№ 1
Руководитель ШМО
_____/_____/

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
ГОКУ СКШ № 1
г. Усолье-Сибирское
Протокол от 23.08.23г
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-
Сибирское

Н.В. Мигунов
пр. № 38 от 24.08.23г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
по БАСКЕТБОЛУ

для учащихся 9 х классов

Рабочую программу составил (и):
Киселёва Е. Н.,
Мишакова Л.Г.
учителя физической культуры

2023- 2024г

№	Дата	Изучаемый раздел/подраздел	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты
1		Инструктаж по охране труда.	Вводный инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Предупреждение травматизма.	Правила безопасного поведения в местах проведения спортивных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Учащиеся будут знать правила по технике безопасности, значение игр, историю возникновения баскетбола, общую характеристику игры.
2		Основы знаний.	История баскетбола. П/игры	Знакомство с историей баскетбола. Видео.	
3		Основы знаний	Общая характеристика игры «баскетбол». Элементы баскетбола. П/игры.	Знакомство с характеристикой игры. Презентация.	
4		Техника и тактика игры	Стойки и перемещения.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Будут уметь выполнять технические приёмы перемещений игрока различными способами
5		Техника игры	Стойки и перемещения.	Стойка игрок, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Будут уметь выполнять технические приёмы перемещений игрока различными способами
6		Техника игры	Остановки и прыжки	Выполнение остановки двумя шагами и прыжком	Будут уметь выполнять технические приём остановки двумя ногами и прыжком
7		Техника игры	Остановки и прыжки	Выполнение остановки двумя шагами и прыжком	Будут уметь выполнять технический приём остановки двумя ногами и прыжком
8		Техника игры	Повороты без мяча и с мячом	Выполнение поворотов без мяча и с мячом	Будут уметь выполнять технические приёмы поворотов с мячом и без мяча
9		Техника игры	Повороты без мяча и с мячом	Выполнение поворотов без мяча и с мячом	Будут уметь выполнять технические приёмы

					поворотов с мячом и без мяча
10		Общефизическая подготовка (ОФП)	Развитие физических качеств: сила . Дыхательные упражнения. П/игры	Выполняют упражнения силового характера. Упражнения на дыхание	Обеспечат себе хорошую физическую подготовку
11		Техника и тактика игры	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Сочетание приёмов передвижения, остановок, поворотов. Учебная игра	Будут уметь выполнять технические приёмы. Играть в баскетбол.
12		Техника и тактика игры	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Сочетание приёмов передвижения, остановок, поворотов. Учебная игра	Будут уметь выполнять технические приёмы
13		Техника и тактика игры	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.	Сочетание приёмов ведения мяча шагом, бегом, с обеганием. Учебная игра по упрощённым правилам.	Будут уметь выполнять технические приёмы ведения мяча разными способами
14		Техника и тактика игры	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек.	Сочетание приёмов ведения мяча шагом, бегом, с обеганием. Учебная игра по упрощённым правилам.	Будут уметь выполнять технические приёмы ведения мяча разными способами
15		Техника и тактика игры	Передвижение по прямой, с изменением направления движения и скорости	Сочетание приёмов передвижения с изменением направления. Учебная игра по упрощённым правилам.	Будут уметь выполнять бег с изменением направления и скорости
16		Техника и тактика игры	Передвижение по прямой, с изменением направления движения и скорости	Сочетание приёмов передвижения с изменением направления. Учебная игра по упрощённым правилам.	Будут уметь выполнять бег с изменением направления и скорости
17		Техника и тактика игры	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Правила игры	Выполнение приёмов ведения в различных стойках.	Будут уметь выполнять технические приёмы ведения мяча. Знать правила.

18		Техника и тактика игры	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Правила игры.	Выполнение приёмов ведения в различных стойках.	Будут уметь выполнять технические приёмы ведения мяча. Знать правила.
19		Техника и тактика игры	Передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Будут уметь выполнять технические приёмы передачи мяча.
20		Техника и тактика игры	Передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Будут уметь выполнять технические приёмы передачи мяча. .
21		Общефизическая подготовка (ОФП)	Развитие физических качеств: координация, ловкость. Упражнения на расслабление. П/игры	Выполняют задания на развитие ловкости, координации, расслабление.	Научатся выполнять упражнения на координацию, ловкость.
22		Техника и тактика игры	Передачи мяча одной рукой	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Будут уметь выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
23		Техника и тактика игры	Передачи мяча одной рукой	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Будут уметь выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
24		Техника и тактика игры	Передача мяча двумя руками	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Будут уметь выполнять технические приёмы передачи мяча с отскоком от пола
25		Техника и тактика игры	Передача мяча двумя руками	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Будут уметь выполнять технические приёмы передачи мяча с отскоком от пола
26		Техника и тактика игры	Броски мяча без сопротивления защитника	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	Будут уметь выполнять технические приёмы броска мяча одной и двумя руками
27		Техника и тактика	Броски мяча без сопротивления	Броски одной и двумя руками с	Будут уметь выполнять

		игры	защитника	места и в движении (после ведения, после ловли)	технические приёмы броска мяча одной и двумя руками
28		Техника и тактика игры	Штрафные броски	Штрафной бросок. максимальное расстояние до корзины 3,60 м	Будут уметь выполнять штрафной бросок с мах расстояния
29		Техника и тактика игры	Штрафные броски	Штрафной бросок. максимальное расстояние до корзины 3,60 м	Будут уметь выполнять штрафной бросок с мах расстояния
30		Техника и тактика игры	Броски мяча в корзину с различных положений	Выполняют броски мяча	Будут уметь выполнять броски мяча в корзину с различных исходных положений.
31		Техника и тактика игры	Броски мяча в корзину с различных положений	Выполняют броски мяча	Будут уметь выполнять броски мяча в корзину с различных исходных положений.
32		Техника и тактика игры	Учебная игра по правилам	Играют в баскетбол по упрощённым правилам, применяют в игре изученные технические и тактические приемы.	Будут уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам
33		Общефизическая подготовка.	Развитие физических качеств. Скоростно-силовых качеств. П/игры	Выполняют задания на развитие скоростно-силовых качеств	Обеспечат себе хорошую физическую подготовку
34		Техника и тактика игры	Учебная игра по правилам	Двухсторонняя учебная игра	Будут уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять тактико-технические действия
			Судейская практика	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, помощь в судействе,	Освоят основные правила игры, понятие о тактике игры, будут

				комплектование групп, подготовка места проведения игры (в процессе занятий). Освобожденные обучающиеся принимают активное участие	уметь оказывать помощь в судействе.
--	--	--	--	---	-------------------------------------