

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образованием администрации г.Ачинска**

**МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"**

**РАССМОТРЕНО**


Педагогический совет

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по ВР

 Храмова А.В.

«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СШ №5

им. Марачкова А.О."

 Свищев В.Б.

Приказ № 285/ОД  
от «31» августа 2023 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«Баскетбол»**

**Воробьевой Екатерины Игоревны**

Программа рассчитана: на 1 год

Возраст учащихся: 7-10 лет

Направление: физкультурно-спортивное

**г.Ачинск,**

**2023 г**

## I Пояснительная записка

В качестве нормативных правовых оснований организации дополнительная общеразвивающая программа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ «СШ№5 им. Марачкова А.О.» в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования выступают следующие документы: 1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции) от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ; 2. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования основная образовательная программа основного общего образования реализуется в МБОУ «СШ№5 им. Марачкова А.О.» через урочную и внеурочную деятельность. Поэтому в настоящее время внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса в каждом образовательном учреждении, в том числе в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Детям с ограниченными возможностями здоровья сложно адаптироваться в новой обстановке, затем пойти в какое-либо учебное заведение, найти работу, да и просто выйти в самостоятельную жизнь. Поэтому школа несёт большую ответственность за обучение, а самое главное за воспитание таких детей. Их необходимо поддерживать, направлять, давать возможность проявлять свои лучшие качества, это возможно путём вовлечения их в активную внеурочную деятельность. Одной из приоритетных задач обучения детей с ограниченными возможностями здоровья является создание условий для успешной социализации. Реализация данной задачи невозможна без использования системы внеурочных занятий. Внеурочная деятельность направлена на создание условий для достижения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1-6 классах.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

## **II Цели и задачи**

**Цель:** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## **III Планируемые результаты освоение курса**

*Личностные результаты* — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*Метапредметные результаты* — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*Предметные результаты* — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### **По окончании 1-6 классы учащиеся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **По окончании 1-6 классы учащиеся должны уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- заботиться о своем здоровье.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначен для учащихся 1-6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1-6 классы - 34 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### **IV Содержание курса**

Формы организации (групповая, индивидуальная, фронтальная)

Виды деятельности (игровая, соревновательная, теоретическая).

#### **Содержание программы учебного предмета**

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности. На протяжении всего периода обучения в старшей школе, в процессе освоения содержания программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол», выпускники будут демонстрировать постоянные приросты результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

#### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений.

#### **Способы физической деятельности**

*Выпускник научится:*

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований по баскетболу, спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями по баскетболу;
- определять функциональную направленность упражнений по физической подготовке, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в баскетболе, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы баскетбола в условиях соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться выполнять упражнения физической подготовки, ориентированные на повышение спортивного результата в избранном виде спорта.

#### **Основы знаний.**

Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей. Проектно-исследовательская деятельность по темам: влияние баскетбола на здоровье детей, подвижная игра баскетбол, как средство ЗОЖ и др.

#### **4. Способы физической деятельности**

##### **Передвижения и остановки без мяча.**

Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

##### **Ловля мяча.**

Ловля мяча:  
- двумя руками на уровне груди;  
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

##### **Передача мяча.**

Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой снизу вперед. Передача мяча одной рукой снизу назад. Передача мяча одной рукой из-за спины.

#### **Ведение мяча.**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

#### **Броски мяча.**

*Броски мяча с места.*

- Бросок двумя руками от груди с места, одной рукой от плеч с места.

*Броски мяча в движении.*

- Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.

*Броски мяча в кольцо.*

- Бросок одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок.

#### **Отбор мяча.**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, Вырывание мяча из рук соперника, Накрывание мяча при броске.

#### **Отвлекающие приемы (финты).**

- Финты без мяча.
- Финты с мячом.

#### **Тактика игры.**

Индивидуальные действия в нападении и защите – это самостоятельные тактические действия игрока, необходимые для успешного и целесообразного ведения игры. Они подразделяются на индивидуальные действия в нападении и в защите с мячом и без мяча.

К индивидуальным действиям в нападении и в защите без мяча относится отрыв от опекающего защитника, выбор позиции для получения мяча, «держание» игрока с мячом и без мяча (личная опека).

К индивидуальным действиям игрока с мячом относится эффективное и рациональное применение в игре техники владения мячом (передача, ловля, ведение), а также овладение им (перехваты, выбивание, вырывание).

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры и перемещения игроков. «Спиной к финишу», «бег с кувырками», эстафета «челночный бег с переносом кубиков».

#### **Игры с передачами мяча.**

Игровое задание «художник», «мяч над головой», «обстрел чужого поля», «не урони мяч», «передачи в движении», «свеча», «поймай и передай», «вызов номеров». Эстафета с передачей баскетбольного мяча.

Эстафета «передал – садись», игра «выбивалы», эстафета «забрось мяч в кольцо», «охотники и утки», «живая корзина», «часовые и разведчики», «играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «обгони мяч», «за мячом», «ловец с мячом», «пять бросков». «мяч капитану».

#### **Физическое совершенство**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, лица.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результат
1	Правила соревнований	+
2	Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд	28 до 31
3	Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток	9 до 10
4	Штрафной бросок из 10 попыток	9 до 10
5	Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии	8 до 9
6	Челночный бег с ведением мяча в сек.	+
7	Умение судить игру	+
8	Выполнять нормы ГТЗО по ступеням	+
9	Умение выполнять проектные и исследовательские работы	+
10	Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки. (сек)	24 до 22
11	Защита проектно-исследовательской работы на «Конференции научно-исследовательских работ лицезя» и на городской конференции «Шаги в будущее»	+

Контрольные срезы принимаются 2-3 раза в год, и каждый занимающийся видит динамику роста своих показателей (свои сильные и слабые стороны) и пытается улучшить свой личный результат

### Учебные методические обеспечения

Для учителя	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013.</li><li>2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).</li><li>3. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.</li></ol>
Для учащихся	Презентация, карточки. Учебники.



## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
1.	Теоретические сведения (беседа, рассказ)	1	01.09
2.	Передача баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	08.09
3.	Передача баскетбольного и набивного мяча на месте.	1	15.09
4.	Передача мяча в движении приставным шагом.	1	22.09
5.	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1	29.09
6.	Передачи мяча в игре.	1	06.10
7.	Передачи мяча в игре.	1	13.10
8.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1	20.10
9.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1	27.10
10.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	10.11
11.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	17.11
12.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1	24.11
13.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	01.12
14.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	08.12
15.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1	15.12
16.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1	22.12
17.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	29.12
18.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	12.01
19.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1	19.01
20.	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1	26.01
21.	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1	02.02
22.	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.	1	09.02
23.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1	16.02
24.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	02.03
25.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1	09.03

26.	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1	16.03
27.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	30.03
28.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1	06.04
29.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции.	1	13.04
30.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1	20.04
31.	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1	27.04
32.	Передача мяча в движении приставным шагом.	1	04.05
33.	Передача мяча в движении приставным шагом.	1	11.05
34.	Учебная игра. Личная защита.	1	18.05

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРАЧКОВА АНДРЕЯ  
ОЛЕГОВИЧА"**, Оспищев Валентин Борисович, Директор

26.09.23 06:39 (MSK)

Сертификат 6015A647B0DFD30B39D474CA53A6D95D