

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования администрации
Артинского муниципального округа
МБОУ «Куркинская ООШ»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 26.08.2026 г

Утверждено:
Приказом директора МБОУ
«Куркинская ООШ» №122-
од от «22» июня 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 630050157)

учебного предмета «Физическая культура»

3-й урок физкультуры 5-9 класс
«Спортивные игры»

Исполнитель: Шутов С.А.

учитель физической культуры

с.Курки
2026 год

Пояснительная записка

Актуальность программы

На современном этапе перестройки школьного образования, в частности, специальных (коррекционных) школ, физическое воспитание должно выступать как основной фактор повышения двигательных возможностей умственно отсталых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание обучающихся реализовать себя в движении в режиме дня;
- несоответствие между подбором и количеством упражнений с мячом в программе по физической культуре под редакцией Воронковой В.В. в разделе «Метание» и реальными возможностями умственно отсталых школьников по овладению действий с мячом;
- недостаточное разнообразие предложенной программой движений с мячом простых и сложных, подвижных игр, игр-эстафет;
- выбор деятельности для старших школьников в связи с введением в учебный план школы третьего урока физкультуры, его содержательной части;
- включение движений, упражнений и игр с мячом в разные формы занятий физическими упражнениями в режиме дня (утреннюю гимнастику, физкультминутки на предметных уроках, перемены, прогулки на свежем воздухе во вторую половину дня и т.д.);
- коррекционно-компенсаторная и лечебно-оздоровительная форма воздействия на двигательную недостаточность, как форму реадaptации тех двигательных нарушений, которые имеются в двигательной функции у учащихся с умственной отсталостью.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное воздействие, возникающее у школьников при продолжительных статических нагрузках (сидении), а также нарушения моторики, расширить двигательные возможности умственно отсталого ребенка,- это активная и определенным образом организованная физическая деятельность.

Не умаляя значения других форм физического воспитания, все же ведущая роль в этом остается за уроками физкультуры. В связи с вышеизложенным, своевременно вышел приказ Министерства образования и науки РФ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области «О введении третьего урока физкультуры в ОУ Свердловской области», где четко прописано, что при организации третьего урока физической культуры содержательное направление усилить: оздоровительной направленностью учебного материала, самостоятельностью применения детьми физических упражнений в разных формах физвоспитания, овладению ими простейшими способами по регуляции нагрузки, по отдельным показателям физического развития и физической подготовленностью.

Отмечено, что конкретные формы деятельности старших школьников во время третьего урока определять совместно с заинтересованными участниками образовательного процесса.

Для реализации данного положения необходимо выбрать такие условия, средства, подобрать формы, методы и приемы, которые бы удовлетворили потребность детей в движениях.

На мой взгляд, таким эффективным средством повышения двигательной активности, коррекции недостатков физического развития, координационных способностей и развития двигательных качеств учащихся старших классов во всех формах физического воспитания являются движения, упражнения и игры с мячом, а в частности, спортивная игра- баскетбол.

Выбор движений с мячом как предмета обучения обусловлен тем, что мяч (шар) можно отнести к великим дарам педагогики и назвать его «идеальным средством для упражнений». Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, что дает полноту ощущения формы. Мяч посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений с мячом, усиливает эффект занятий.

По мнению П.Ф. Лесгафта, велико воздействие мяча на психофизическое развитие учащихся, на координацию движений, на кисть руки, а, следовательно, на активизацию деятельности головного мозга.

По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие, что обеспечивает свободу телодвижений от мышечной брони.

Согласно исследованиям С.Ю. Юровского, упражнения с мячом развивают у школьников временную и пространственную ориентировку, быстроту реагирования на меняющиеся сигналы или изменение игровой обстановки, что влияет на совершенствование психических процессов.

Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроем, в кругу) - прекрасная школа приобщения детей к коллективу, воспитания морально-волевых качеств личности, преодоления эгоистических побуждений, в умении слаженно работать с партнерами и т.д.

Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня и стали основой для составления данной программы.

Программа выстроена с учетом дифференцированного и деятельностного подходов при обучении учащихся старших классов, обеспечивает как минимальный, так и достаточный уровень развития ребенка для усвоения им в дальнейшем ступени основного общего образования по предмету «Физическая культура»(раздела «Метание» и «Спортивные игры с мячом».

Цель программы – повышение двигательной активности и развитие моторики у обучающихся с умственной отсталостью на уроке физкультуры посредством игр и упражнений с мячом в соответствии с уровнем их индивидуальных возможностей.

Задачи:

1) Оздоровительные:

- Формирование установки на сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, в том числе их эмоциональное благополучие;
- Способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной);

2) Образовательные:

- Познакомить учащихся с историей, правилами спортивной игры баскетбол;
- Формировать индивидуальные и групповые навыки в бросании мяча в различных направлениях, отбивании, ловле мяча разными способами;

- Обучение правильному дыханию во время выполнения движений и упражнений с мячом;

3) Коррекционно-развивающие (на основе индивидуального и дифференцированного подходов):

- Содействие оптимальному физическому развитию старших школьников (коррекция осанки, профилактика плоскостопия, увеличение объема ЖЕЛ, отставание в весе, росте);

- Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);

- Развитие двигательных способностей (координации движений, пространственной ориентировки, точности движений во времени);

- Дозирование физической нагрузки с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей;

- Развитие двигательных качеств (силы рук и ног, подвижности в суставах);

4) Воспитательные:

- Формировать общую культуру личности учащихся, в том числе ценности здорового образа жизни;

- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, с действиями товарищей и в случае необходимости приходить им на помощь.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012г.

- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989г.

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599.

- Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» № 80 от 29.04.1999г.

- Приказ Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО №2715/227/166/19 от 16.07.2002г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»

- Методические рекомендации к организации занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе/ Сборник приказов и инструкций МП от 15.06.1987г. №21

- Устав ГБОУ СО «Кировградская школа-интернат»

Данная программа разработана на основании программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида- 5-9 классы, раздел «Физическая культура» под ред. Воронковой В.В., М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности старших школьников с умственной отсталостью по освоению навыков владения мячом, развитию мелкой моторики и координации движения рук, обеспечивает нравственное воспитание личности в процессе занятий, ее эмоционально - волевой сферы, имеет практическую и коррекционную (ведущую) направленность обучения действиям с мячом с учетом возрастных, психолого-педагогических и

физиологических особенностей воспитанников на основе индивидуального и дифференцированного подходов.

Принципы построения программы

- Индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- Коррекционная направленность обучения;
- Оптимистическая перспектива;
- Комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого - физиологических теорий;

Общепедагогические принципы:

- а) принцип осознанности и активности направлен на воспитание у учащихся осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм с мячом;
- б) принцип систематичности и последовательности проявляется в том, что система подготовительных и подводящих упражнений с мячом позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- в) принцип повторения физических упражнений с мячом (один из важнейших) строится на усвоении нового и повторения в разнообразных вариантах разученных движений;
- г) принцип постепенности предполагает включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений с мячом;
- д) принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении (показ движения учителем и демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий, обеспечивающих представление о выполняемом действии);
- е) принцип доступности и индивидуализации реализуется в подборе упражнений с мячом, соответствующих функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью; индивидуально через тестирование и диагностику;
- ж) принцип преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному;
- з) принцип индивидуализации - с учетом уровня индивидуальной подготовленности учащихся, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построение двигательного режима, приобщение к разным формам двигательной деятельности;

Принципы, отражающие закономерности физического развития:

- 1) принцип непрерывности - выражает основные закономерности построения занятий при освоении действий с мячом, обеспечивающих последовательность и преемственности между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени;
- 2) принцип системного чередования нагрузок и отдыха выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу;
- 3) принцип постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий и зависит от закономерностей адаптации к ним учащихся;

- 4) принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка;
- 5) принцип всестороннего и гармоничного развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности учащихся;
- 6) принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья обучающихся и направлен не только на коррекцию нарушения осанки, профилактику плоскостопия, состояния здоровья, но и на совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально - положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную и коррекционную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями с мячом.

Значимые для реализации программы характеристики

- а) комплексность реализации программы во всех формах занятий физическими упражнениями с мячом;
- б) соотнесение системы направленных коррекционно - развивающих воздействий учителя на учащихся со структурой дефекта посредством упражнений и игр с мячом;
- в) индивидуальный и дифференцированный подход в освоении учащимися действий с мячом;
- г) дифференциация учащихся на типологические группы;
- д) коррекция и компенсация нарушений мелкой и крупной моторики движений рук и ног; координации движений;
- е) физические качества (ловкость, быстрота, выносливость); двигательная подготовленность;
- ж) регуляция дыхания в соответствии с выполнением двигательного акта, регламентация нагрузки;

Характеристики особенностей развития двигательной сферы старших школьников с умственной отсталостью

- уровень сформированности двигательной сферы умственно отсталого ребенка находится в непосредственной зависимости от тяжести и характера конкретных двигательных нарушений;
- отставание в развитии координаторных схем движения у детей-олигофренов от уровня учащихся массовых школ особенно явно проявляется в младшем, количественных показателей моторики - в старшем школьном возрасте;
- увеличение разницы абсолютных показателей двигательных способностей учащихся вспомогательных и массовых школ отмечено к 17 годам (за исключением показателей статической выносливости);
- наибольшее отставание детей-олигофренов 7-17 лет от сверстников из массовых школ наблюдается в показателях координации движений.

Системное изложение основных недостатков развития двигательной сферы учащихся вспомогательных школ может быть представлено в следующих классификационных показателях.

Нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформация стопы; нарушения в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной емкости легких, окружности грудной клетки; деформация черепа; лицевого скелета; дисплазии.

Недостатки в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и времени; неумение выполнять ритмичные движения; грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий; низкий уровень развития функции равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; напряженность, скованность движений.

Нарушения в развитии основных двигательных качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15-30%), быстроты движений (на 10-25%), выносливости динамического характера (на 20-40%), скоростно-силовых качеств (на 15-30%), гибкости, подвижности в суставах (на 10-20%).

Классификация отражает характер отклонений в физическом развитии и двигательные способности учащихся и позволяет систематизировать физические упражнения, направлять их на коррекцию соответствующих двигательных нарушений.

Известно, что поражение низших отделов центральной нервной системы влечет за собой нарушение элементарных движений, поражение высших — затрудняет реализацию сложных двигательных актов, требующих произвольной регуляции. Это позволяет предположить, что нарушения сложных двигательных актов при неосложненной форме олигофрении, проявляющиеся в недостатках тонкой моторики, определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект — нарушением аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга.

Это положение имеет первостепенное значение при выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов, которых отличает целый ряд существенных нарушений нейродинамики (уменьшение силы основных нервных процессов, нарушение их подвижности, патологическая иррадиация возбуждательного и тормозного процессов). Указанные нарушения затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения, что необходимо учитывать при формировании у школьников различных двигательных умений и навыков.

Однако несмотря на трудности в выработке условных связей у детей-олигофренов, они могут овладеть некоторым объемом как простых, так и сложных произвольных движений при условии регулирующего действия словесной инструкции и вербализации собственного опыта.

Оптимально допустимые для учащихся физические нагрузки устанавливаются по степени утомления, возникающего при выполнении мышечной деятельности.

При дозировании нагрузок важно помнить, что после напряженных или длительно выполняемых физических упражнений с мячом ученики вспомогательных школ долго находятся в состоянии дискомфорта, поскольку силы длительное время не восстанавливаются. Поэтому, в то время как учащиеся массовых школ могут выполнять нагрузки до конца второй стадии утомления, умственно отсталые школьники — только до начальных признаков снижения работоспособности, т.е. до первой стадии утомления.

При проведении учеными сравнительной характеристики изменения дыхания по показателю ЖЕЛ у учащихся массовой школы и вспомогательной школы оказалось, что величина ЖЕЛ у детей-олигофренов ниже, чем у нормально развитых детей (в пределах 250-100 куб.см). При выполнении же физических нагрузок величина ЖЕЛ уменьшается на большую величину и в большем количестве у детей-олигофренов по отношению к нормально развитым детям.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты с 5-9 класс

«Физическая культура»

Обучение владению мячом ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных(жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введение обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социал-культурным опытом.

Личностные результаты освоения рабочей программы с действиями с мячом включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения рабочей программы по физической культуре по обучению действиям с мячом отражают:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 9) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 13) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Рабочая программа по освоению действий с мячом определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету физическая

культура не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

В случае если обучающийся не достигает минимального уровня владения мячом по предмету «Физическая культура», то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант Д образовательной программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по курсу «Физическая культура» на конец обучения в старших классах:

Физическая культура

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- видах стилизованной ходьбы под музыку;
- корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов; понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

-знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

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.

Метапредметными результатами рабочей программы “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

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

В ходе реализации рабочей программы «Баскетбол» учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации рабочей программы «Баскетбол» по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств:

-отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как:

-товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации рабочей программы «Баскетбол» учащиеся

СМОГУТ ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ:

- 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;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола

МОГУТ НАУЧИТЬСЯ:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу

Система оценки результатов освоения программы

Для оценки физического развития и физической подготовленности учащихся **использована апробированная А.А. Дмитриевым** система врачебно - педагогических обследований, успешно применяемая в специальных(коррекционных) школах 8 вида.

По результатам обследований заполняется карта медико - педагогического контроля за физическим состоянием старших школьников.

Обследование показателей физического развития и физической подготовленности учащихся проводится дважды - в начале учебного года и в конце, т.е. в сентябре и в мае.

Физическое развитие

[illegible]

6.	Состояние стопы – по осмотру врача																			
----	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Физическая подготовленность

Ф.И.О. учащегося		Дата рождения									
№п/п	Показатели	Класс, дата обследования									
		5		6		7		8		9	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.	Сила (кг):										
	а) станова́я с помощью станового динамометра										
	б) правой кисти с помощью ручного динамомет.										
	в) левой кисти.										
2.	Бег (с):										
	а) 60 м , 100м с высокого старта										
	б) на выносливость										
3.	Прыжок в длину с места (см)										
4.	Гибкость (см) - по наклону туловища вперед										
5.	Равновесие на одной ноге (с) руки в стороны										
6.	Метание набивного мяча весом (2 кг), сидя, из-за										
7.	головы										
	Приседания (кол-во раз) из-за головы за 30 с										

Оценка уровня физического состояния детей по методу антропометрических стандартов А.Г. Дембо, основанному на вариабельности признаков соматического развития, использовать показатели развития двигательной сферы, а также данные клинических и психологических исследований.

Результаты исследований физического развития, качественных и количественных характеристик двигательной деятельности школьников можно оценить по 10-бальной системе методом экспертных оценок, выставляемых на медико-педагогическом консилиуме.

Показатели физического развития оцениваются в сравнении со средними параметрами данной возрастной популяции детей-олигофренов. Группы не могут быть стабильными по составу, а при их комплектовании должны учитываться конкретные возможности каждого ученика.

Типологические группы

I группа – (10-14% от общего количества учеников в классе) имеют физическое развитие и двигательные способности выше средних показателей учащихся вспомогательных школ и находятся на уровне средних показателей учеников массовых школ. У них не наблюдаются соматические отклонения, они быстрее других овладевают умениями и навыками, могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносят и быстро после них восстанавливаются (организм достигает исходного состояния).

II группа – (45-52%) отмечается, как правило, среднее физическое развитие, средний уровень двигательной подготовленности. На уроках физической культуры они

медленнее, чем ученики первой группы, овладевают двигательными умениями и навыками. У них отмечаются сопутствующие основному дефекту соматические заболевания, нарушения осанки, стопы. Наблюдения за этой группой показали, что они могут выполнять достаточно высокие нагрузки, но по сравнению со школьниками первой группы несколько хуже их переносят, медленнее восстанавливаются.

III группа – (28-35%) характеризуются средним или ниже среднего уровнем физического развития и двигательных способностей, у них отмечается непропорциональность форм тела. Они медленнее овладевают двигательными умениями и навыками, чем дети, отнесенные ко второй группе. Практически все страдают соматическими заболеваниями.

IV группа – (4-10%) чаще всего обладают уровнем физического развития ниже среднего, могут овладеть лишь элементарными умениями и навыками. Наличие основного дефекта сопутствуют различные соматические заболевания, отмечается энурез, ожирение, эписиндром, головные боли, головокружение.

Оценка тестовых упражнений

по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол по официальным правилам Специальной Олимпиады.

Тест 1. Подбор мяча

Кольцо и два баскетбольных мяча (запасной используется, если первый мяч выходит за пределы зоны).

Время: 60 секунд для выполнения одной попытки.

Спортсмен, стоящий слева или справа перед кольцом, ударяет мяч о щит, и в прыжке ловит мяч. Выполняется как можно больше подборов в течение отведенного времени.

За каждый пойманный мяч начисляется 1 очко.

Тест 2. Дрибблинг (ведение мяча)

Шесть конусов и 4 б/б мяча.

Время: 60 секунд для выполнения одной попытки.

Спортсмен ведет мяч по площадке длиной 12 м, проходя поочередно слева и справа от шести препятствий, находящихся на прямой линии на расстоянии 2 метров друг от друга. После прохождения последнего препятствия и достижения финишной линии, игрок оставляет мяч и повторяет упражнение. В случае утери мяча, отсчет времени продолжается. Одно очко присуждается спортсмену при каждом пересечении срединной точки между двумя препятствиями

Тест 3. Броски по кольцу

Кольцо и два б/б мяча.

Время: одна попытка продолжительностью 2 минуты.

Спортсмен находится на пересечении линии свободных бросков и зоны, расположенной слева или справа от этой линии. Ведет мяч в сторону кольца и бросает мяч с любой точки до линии находящейся на расстоянии 2,75 м от кольца. Игрок осуществляет подбор мяча и выводит мяч в любую точку за пределы штрафной линии, после чего может совершать следующий бросок по кольцу. Два очка присуждается за каждый заброшенный мяч.

Динамика в освоении **техники владения мячом** прослеживается строго **индивидуально для каждого учащегося** в отдельности, а в различных видах упражнений, **способов их выполнения – дифференцированно.**

Деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Основы знаний (в процессе занятий);
2. Техническая подготовка;
3. Тактическая подготовка
4. Физическая подготовка;
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Судейская практика

В образовательном процессе используются технологии:

- ☐ Игровые;
- ☐ Здоровьесберегающие

Основные формы организации занятий:

- теоретические и практические занятия,
- соревнования,
- учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- тестирование.

Методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Программный материал по спортивной игре баскетбол

5 класс

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

6 класс

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры.

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.

Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин.

Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

7 класс

Основные правила игры в баскетбол.

Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча;

Повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении;

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;

Передача мяча в парах и тройках;

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении;

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча;

Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча);

Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

8 класс

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.
Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.
Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
Ведение мяча с обводкой препятствий.
Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.
Подбирание отскочившего мяча от щита.
Учебная игра по упрощенным правилам.
Ускорение 15-20 м (4-6 раз).
Упражнения с набивными мячами (2—3 кг).
Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.
Прыжки со скакалкой до 2 мин.
Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.
Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

9 класс

Понятие о тактике игры;
Практическое судейство.
Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.
Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.
Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).
Броски мяча в корзину с различных положений.
Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности :

«Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему», «Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре», «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану», «Поймай мяч», «Кто больше и точнее», «Очков набрал больше всех», «Самый точный»

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

Правила

по предупреждению травматизма на уроках по баскетболу

Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость

4. Избегать столкновений:

- предугадывать перемещения соперника;
- уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
- уметь изменять направление;
- уметь применять «финт»;
- уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем
3. Не блокировать
4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Содержание курса по годам

№п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов									
			5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Основы знаний		В процессе занятий									
2.	Передвижения и остановки без мяча	15		6		3		2		2		2
3.	Ловля мяча	12		4		3		3		2		1
4.	Передача мяча	12		4		3		3		1		1
5.	Ведение мяча	32		9		7		6		6		4
6.	Броски мяча	28		5		6		6		6		6
7.	Отбор мяча	10		-		2		2		3		3
8.	Отвлекающие приемы (финты)	9		-		2		2		3		2
9.	Выполнение комбинаций из	8		4		2		2		-		-

1.	Бросок мяча двумя руками от груди с места	р	з	з	з	с
2.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	р	з	з	з	с
3.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения		р	з	з	с
4.	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке					р
5.	Штрафной бросок			р	р	з
Отбор мяча						
1.	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении		р	з	с	с
2.	Вырывание мяча из рук соперника			р	з	с
3.	Накрывание мяча при броске				р	з
Отвлекающие приемы (финты)						
1.	Финты без мяча		р	з	с	с
2.	Финты с мячом			р	р	р
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом						
1.	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо	+	+	+	+	+
2.	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо	+	+	+	+	+
Тактика игры						
1.	Индивидуальные действия в нападении и защите		р	р	з	з
2.	Групповые действия в нападении и защите:					
	взаимодействие двух игроков;		р	з	с	с
	взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2Х1);			р	з	с
	взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2)				р	з
	взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;				р	з
	взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3Х2);				р	з
	взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);		р	з	з	с
	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);					р
	взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)					р
	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2.	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
	Судейство игры в баскетбол				+	+

Условные обозначения:

Р - разучивание двигательного действия;

З – закрепление двигательного действия;

С - совершенствование двигательного действия;

«+» - указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии.

Календарно-тематическое планирование- 5 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1	
2.	Стойка игрока (исходные положения)	1	
3.	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
6.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
7.	Игровое занятие. Игры с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»	1	
8.	Разучивание: сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
9.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
11.	Разучивание: остановка по сигналу учителя	1	
12.	Верхняя передача мяча от груди, от плеча	1	
13.	Нижняя передача мяча с отскоком от пола	1	
14.	Игровое занятие. Игры с элементами баскетбола: : «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»	1	
15.	Верхняя передача мяча от груди, от плеча, из-за головы	1	
16.	Верхняя передача мяча в парах	1	
17.	Нижняя передача мяча в парах.	1	
18.	Игровое занятие: Эстафеты с ловлей, передачей мяча: Игры “Не давай мяч водящему”, «Передал-садись», «Рывок за мячом»	1	
19.	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
20.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1	
21.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо; от щита.	1	
22.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	1	
23.	Игровое занятие: Игры “Не давай мяч водящему”, «Передал-садись», «Обведи и прокати»	1	
24.	Ведение мяча с разной высотой отскока- бросок в щит-ловля	1	
25.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1	
26.	Броски мяча одной рукой от плеча с места в б/б кольцо	1	
27.	Игровое занятие. Игры «Ведение после передачи»,	1	
28.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1	
29.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1	
30.	Бросок мяча после остановки	1	
31.	Игровое занятие. Игры «Охотники и утки», «Встречная эстафета»	1	
32.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1	
33.	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1	
34.	Персональная опека игрока	1	
	Учебная игра мини-баскетбол (в ходе занятий)		
	Итого:	34	

Календарно-тематическое планирование- 6 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	
3.	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1	
5.	Передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	1	
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1	
7.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	
8.	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении на уровне груди	1	
9.	Передачи мяча в игре.	1	
10.	Передачи мяча в игре.	1	
11.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	
12.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом и бегом	1	
13.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
14.	Игровое занятие. Игры с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»	1	
15.	Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди	1	
16.	Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди	1	
17.	Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
18.	Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	
19.	Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Бросок мяча в б/б щит и ловля его после отскока	1	
20.	Упражнения с набивными мячами весом до 1кг. Бросок мяча в б/б щит и ловля его после отскока	1	
21.	Игровое занятие. Игры «Охотники и утки», «Встречная эстафета»	1	
22.	Прыжки со скакалкой. Ведение и передача мяча в парах, тройках, бросок мяча в корзину	1	
23.	Прыжки со скакалкой. Ведение и передача мяча в парах, тройках, бросок мяча в корзину	1	
24.	Выпрыгивание вверх (до 8 – 15 раз). Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди	1	
25.	Выпрыгивание вверх (до 8 – 15 раз). Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди	1	
26.	Игровое занятие. Игры “Не давай мяч водящему”, «Передал-садись», «Рывок за мячом»	1	
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	1	
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1	
29.	Броски мяча в корзину после передач.	1	
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1	
32.	Учебная игра.	1	
33.	Учебная игра.	1	
34.	Учебная игра.	1	
	Всего:	34	

Календарно-тематическое планирование- 7 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж по охране труда на занятиях баскетболом. Стойка игрока (исходные положения) Повороты на месте. Эстафеты.	1	
2.	Передача мяча одной рукой от плеча, от груди, передача из-за головы	1	
3.	Передача и ловля мяча в движении	1	
4.	Ведение мяча на месте: с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте, перевод мяча с правой руки на левую и обратно.	1	
5.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	1	
6.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения	1	
7.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения	1	
8.	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой	1	
9.	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча	1	
10.	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча	1	
11.	Повороты на месте вперед, назад	1	
12.	Повороты на месте вперед, назад	1	
13.	Вырывание и выбивание мяча	1	
14.	Вырывание и выбивание мяча	1	
15.	Ловля мяча двумя руками в движении	1	
16.	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1	
17.	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1	
18.	Передача мяча в парах и тройках	1	
19.	Передача мяча в парах и тройках	1	
20.	Штрафные броски.	1	
21.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега	1	
22.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега	1	
23.	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении	1	
24.	Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении	1	
25.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения	1	
26.	Ведение мяча с изменением направления - передача	1	
27.	Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча	1	
28.	Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча	1	
29.	Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину двумя руками от груди или одной от плеча	1	
30.	Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину двумя руками от груди или одной от плеча	1	
31.	Штрафные броски.	1	

32.	Ведение мяча с изменением направления - передача	1	
33.	Броски мяча в щит и б/б кольцо с разных точек	1	
34.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
	Всего:	34	

Календарно-тематическое планирование- 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски	1	
2.	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	1	
3.	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	1	
4.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	
5.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	
6.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	
7.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	
8.	Игровое занятие. Игры «Борьба за мяч», «Мяч капитану», Эстафеты	1	
9.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
10.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
11.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди	1	
12.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди	1	
13.	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	
14.	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	
15.	Учебная игра по упрощенным правилам	1	
16.	Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении	1	
17.	Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении	1	
18.	Упражнения с набивными мячами (2 кг). Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1	
19.	Упражнения с набивными мячами (2 кг). Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1	
20.	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
21.	Игровое занятие. Игры «Поймай мяч», «Кто больше и точнее», «Мяч капитану»	1	
22.	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Ведение мяча с обводкой препятствий, бросок в кольцо с разных и.п.	1	
23.	Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1	
24.	Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1	
25.	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	
26.	Подбирание отскочившего мяча от щита	1	
27.	Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча	1	
28.	Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча	1	
29.	Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину двумя руками от груди или одной от плеча	1	
30.	Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину двумя	1	

	руками от груди или одной от плеча		
31.	Штрафные броски	1	
32.	Прыжки со скакалкой до 2 мин. Штрафные броски	1	
33.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
34.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
	Всего:	34	

Календарно-тематическое планирование- 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски	1	
2.	Понятие о тактике игры. Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1	
3.	Понятие о тактике игры. Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1	
4.	Практическое судейство. Подбирание отскочившего мяча от щита	1	
5.	Практическое судейство. Подбирание отскочившего мяча от щита	1	
6.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	1	
7.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	1	
8.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах	1	
9.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах	1	
10.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в тройках	1	
11.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в тройках	1	
12.	Практическое судейство. Подбирание отскочившего мяча от щита	1	
13.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой	1	
14.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой	1	
15.	Броски мяча в корзину с различных положений	1	
16.	Броски мяча в корзину с различных положений	1	
17.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
18.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
19.	Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой	1	
20.	Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой	1	
21.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	1	
22.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	1	
23.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах	1	
24.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах	1	
25.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в тройках	1	
26.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в тройках	1	
27.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой	1	
28.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой	1	

29.	Штрафные броски	1	
30.	Штрафные броски	1	
31.	Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой	1	
32.	Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой	1	
33.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
34.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	
	Всего:	34	

Этапы реализации программы

Образовательная деятельность в рамках **рабочей программы** по обучению старших школьников навыкам владения мячом рассчитана на **пять лет**: первый – для учащихся 5 класса, второй – для учащихся 6 класса, третий – для учащихся 7 класса, четвертый – для учащихся 8 класса, пятый – для учащихся 9 класса.

При подборе игр и упражнений с мячом я ориентировалась прежде всего, на интеллект учащихся, нарушения их физического развития и двигательных способностей, физическую подготовленность, условия и возможности занятий физическими упражнениями с мячом.

Обучение старших школьников навыкам владения мячом проходит поэтапно. На каждом уроке действия с мячом учащиеся осваивают и совершенствуют через игровую деятельность.

Методы, применяемые в процессе обучения действиям с мячом, **рассматривались** мною применительно **к каждому этапу** обучения на уроке.

Условно выделено четыре этапа:

1 этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь показ чередуется с объяснением.

2 этап– изучение приема в упрощенных условиях. При разучивании простых приемов и действий с мячом их выполняют в целом. При этом, по возможности, надо быстрее подвести учеников к выполнению приема в целом. На этой стадии обучения используются методы управления: команды, распоряжения, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д., а также непосредственная демонстрация учителем различных приемов.

3 этап – изучение приемов или действий с мячом в усложненных условиях. Здесь используется повторный метод, метод усложнения условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, элементы круговой тренировки. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков владения мячом.

4 этап– закрепление и совершенствование приемов(действий) с мячом в играх. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление и совершенствование его в условиях игры. От простых заданий по технике отдельным учащимся до взаимодействия между двумя детьми и в группах, а также в составе команды – таков путь обучения старших школьников освоению действий и упражнений с мячом. Этап совершенствования упражнений считается завершенным, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и физической отдачей.

В программе обозначены и этапы освоения навыков владения мячом не только на отдельных уроках, но и от класса к классу, следуя принципам: от простых

упражнений к более сложным, постепенности, систематичности, последовательности, преемственности в изучении движений.

Формы обучения

Программа по овладению старшими школьниками действиями с мячом **составлена** в связи с **введением третьего урока физкультуры**, содержание которого и предусматривает выбранный мной вид деятельности.

Третий урок физкультуры – основная форма обучения двигательным действиям с мячом старших школьников, который имеет традиционную структуру и состоит из **четырёх частей**:

1 часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.

2 часть (подготовительная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнениями для кистей рук с мелкими предметами.

3 часть (основная) включает два вида основных движений (ОВД) с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.

4 часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов.

Программа предусматривает освоение действий и упражнений с мячом старшими школьниками **не только во время третьего урока физкультуры** в расписании уроков, **но и в процессе первых двух уроков физкультуры** с включением отдельных элементов в различные части занятий, а также совершенствование навыков владения мячом **в других формах занятий физическими упражнениями, предусмотренными режимом дня**: утренняя гимнастика, физкультурные минутки и физкультурные паузы во время предметных уроков, динамические перемены, прогулки на свежем воздухе, спортивные соревнования и спартакиады, физкультурные праздники, спортивные секции, группы корригирующей гимнастики, дни здоровья и спорта, занятия ЛФК, домашние задания.



**План совместной деятельности по обучению обучающихся 5-9 классов
спортивной игре «Баскетбол» - 3-й урок физкультуры**

Возраст	Количество уроков в неделю	Количество уроков в год	День недели	Длительность условного часа	Время проведения
5 класс	1	34	По расписанию уроков в старших классах школы	40 минут	По расписанию уроков в старших классах школы
6 класс	1	34		40 минут	
7 класс	1	34		40 минут	
8 класс	1	34		40 минут	
9 класс	1	34		40 минут	

3.4. Формы подведения итогов реализации программы

- а) мониторинг;
- б) итоговые занятия;
- в) физкультурные досуги;
- г) Дни Здоровья;
- д) внутри школьные соревнования по баскетболу.
- е) игры, эстафеты;
- ж) городские соревнования по баскетболу;
- з) физкультурные праздники;
- к) «Часы Здоровья»;

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы по освоению навыками владения мячом старшими школьниками в ГБОУ СО «Кировградская школа-интернат» имеется спортивный зал, с нанесенной на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) по 12 штук;
- малые пластмассовые 12 штук;
- надувные 12 штук;
- массажные резиновые 12 штук;
- баскетбольные 12 штук;
- волейбольные 6 штук;
- футбольные 12 штук;

2. Баскетбольные корзины 2 штуки;

3. Напольные корзины 4 штуки;

4. Волейбольная сетка 1 штука;

5. Футбольные ворота 2 штуки;

6. Обручи 12 штук;
7. Гимнастические скамейки 3 штуки;
8. Мишени 2 штуки;
9. Коврики 13 штук;
10. Свисток 1 штука

Технические средства обучения

- магнитофон;
- CD – диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации);
- флеш – карта (презентации, видеоролики);
- экран;
- проектор;
- ноутбук.

Методическое обеспечение программы

1. Адаптивная физическая культура: Ежеквартальный периодический журнал. - 2000. - № 1-2, 3-4; 2001 (и последующие годы). - № 1,2, 3, 4.
2. Баскетбол. Учебник для студентов под редакцией Ю.М. Портнова Москва, «Физкультура и спорт» 1988 год.
3. Баскетбол Учебное пособие для занятий с начинающими. П.М.Цетлин – Москва, «Физкультура и спорт», 1994 год.
- 4 . Безруких М.М. Возрастная физиология. Учебник для ВУЗов-М.: изд. Центр Академия,2001 -520с.
5. Былеева Л., Яковлев В. Подвижные игры – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
6. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов . – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
7. Васильков Г.А. Азбука мяча.- Киев, 1986.
8. Воронкова В.В. Программа с 5-9 класс специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида : М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Веневцев СИ. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод, пособие. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004. - С. 31.
10. Громова О.Е. Спортивные игры для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2009.
11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Академия, 2002. -- 176 с.
12. Евсеев СП., Курдыбайло С.Ф., Сусяев В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. проф. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000. -152 с.
13. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2005, Т. 1, Т. 2.
14. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ.ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с.
15. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
16. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д:Феникс,2001-256с.
- 17.Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. .Л.Б. Кофмана-М.: Физкультура и спорт, 1998.-496с.
18. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. – СПб.: КАРО, 2010.

19. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М. :Астра-семь, 1997.-479с.
20. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. - СПб.: Детство-Пресс, 2001. - 160 с.
21. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги / Пер. с англ. – М., 2002.
22. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учеб.заведений физ. культуры – Изд. 3-е, перераб., доп. /Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 344 с.
23. Солодков А.С. Сологуб Е.Б. Физиология человека: Учебник. -М.:Терра-спорт,2001.-520с.
24. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М. Портнова. -М.: изд. Центр Академия.2001 -520с.
25. СтонкусС..Мы играем в баскетбол. Москва «Просвещение» 1984 го
26. Теория и методика физического воспитания. Учеб.вузов физ.культуры.Под общей ред.Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд.2-е испр. И доп.(в 2-х.).М. «Физкультура и спорт»,2001-530 с.
27. Урок физкультуры в современной школе – Москва, «Физкультура и спорт» 2002 год.
28. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. – М., 2001.
29. Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2007.
30. Школа мяча по П.Ф. Лесгафту // Физическая культура в школе.- 2005-№5.
31. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.
32. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

Игры и эстафеты с мячом

5 – 6 класс

Игра “Передай – лови” (отработка техники передачи и ловли мяча). Учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу учителя необходимо найти в зале друга и выполнить с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара , сделавшая большее количество передач побеждает. Игру повторяют 2-3 раза.

Правила игры. Выполнять передачу и ловлю мяча определённым способом.

Игра “Рывок за мячом” (отработка ловли мяча). Учитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой – либо номер. Игроки под этим номером выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет мячом, тот приносит команде очко.

Правила игры. Вырывать и выбивать мяч из рук нельзя. Побеждает команда набравшая больше очков.

Игра “Наседка и ястребы” (отработка передачи мяча). Играют две команды. Одна команда “ястребы”, другая команда “курица с цыплятами”. Команда “ястребы” образует круг, в руках одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда “курица с цыплятами” - строится внутри круга в колонну по одному и каждый участник команды кладёт руки на пояс впереди стоящего игрока и двигаются внутри круга. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего “цыплёнка”.

Правила игры. Нельзя осаливать игроков в голову.

Игра “Пятнашки в парах”(отработка техники ведения мяча). Учащиеся выполняя ведение мяча правой или левой рукой, стараются осалить партнёра свободной рукой, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры. Осаливание игрока засчитывается только в том случае, если ведение продолжается.

Игра “Свободное место” (отработка техники передачи и ловли мяча). Играющие образуют круги по 6-8 человек в каждом. В руках одного из игроков баскетбольный мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место.

Правила игры. Выполнять передачу только заданным способом. Не перепутать, когда бежать за мячом, а когда на свободное место.

Игра “Заколдованные” (отработка техники ведения мяча). Выбираются два водящих, задача которых осалить “заколдовать” играющих. Все играющие перемещаются по залу с ведением мяча, кого водящие осалят, принимают исходное положение “ноги врозь, мяч над головой”. Если любой из игроков пролезет у осаленного под ногами, он его освобождает. Правила игры . Выигрывают водящие, осалившие как можно больше играющих.

Игра “Не давай мяч водящему” (отработка передачи мяча , а также совершенствование защитных действий игроков). Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч.

Правила игры. Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

Эстафеты с элементами баскетбола

“Челночный бег с ведением мяча”. Учащиеся делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняют челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Можно также выполнять челночный бег на время (3 мальчика и 3 девочки от команды). Необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не ловили мяч, выполняя ведение.

“Эстафета с ведением мяча с бегом с захлестыванием голени до поворотной отметки, обратно с высоким подниманием бедра”.

“Эстафета с ведением мяча и броском в корзину”. Команды выстраиваются напротив друг друга на боковых линиях, в правых углах площадки. Стартовой линией служит лицевая линия. У впереди стоящих игроков по баскетбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки из команд бегут вперед, выполняя ведение мяча, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину и ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки выполняют передачу мяча очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

“Эстафета с ведением мяча и передачей во встречную колонну”. Когда учащийся стоящий во встречной колонне поднимает руку вверх, тогда тот кто выполняет ведение мяча отдаёт передачу.

“Эстафета с ведением мяча правой, левой рукой до поворотной отметки и обратно”.

Игра «Мяч над головой»

Команды выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному. У первого номера мяч. По команде ведущего первый участник передает мяч над головой второму участнику, не оборачиваясь. Второй – третьему и т.д. Последний участник команды, получив мяч, бежит и встает перед первым и вновь передает мяч над головой и т.д. Побеждает команда, у которой первый участник команды быстрее станет на свое место (вновь станет первым) и поднимет мяч вверх. Нарушение правил команде добавляются штрафные баллы (1 балл за одно нарушение).

Игра «Мяч под ногами»

Команды выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному, широко расставив ноги. У первого номера мяч. По команде ведущего первый игрок катит мяч между ногами в направлении 2-го участника не оборачиваясь. Второй третьему и т.д. Последний участник команды ловит и бежит, встает во главе колонны перед первым участником и катит мяч под ногами первому, он второму и т.д. Последний участник команды ловит и бежит, встает во главе колонны перед первым участником и катит мяч под ногами первому, он второму и т.д. Побеждает команда, у которой первый участник команды быстрее станет на свое место (вновь станет первым) и поднимет мяч вверх. За нарушение правил команде добавляются штрафные баллы (1 балл за одно нарушение).

Игра “Играй, играй, мяч не теряй”.

Задачи: Учить детей слушать сигнал. Формировать умения управлять мячом.

Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала передача все должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Выигрывают те дети, которые не получают штрафных очков.

Вариант. После сигнала все игроки должны правильно показать технику удержания мяча или принять стойку баскетболиста.

Игра “Вызови по имени”.

Задачи: Учить детей ловить мяч, умение согласовывать действия.

Дети делятся на команды и образуют круги. В центре круга – ребенок с мячом. После сигнала, он бросает мяч вверх и называет по имени того, кому предназначен мяч, тот должен успеть поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает команда, меньше количество раз уронившая мяч.

Игры с передачей и ловлей мяча

Игра “10 передач”

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищем.

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Игра “Мяч водящему”.

Задачи: Учить детей передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

Игра “Гонка мячей по кругу”.

Задачи: Развивать быстроту в передаче мяча, умение сосредоточиться при выполнении задания. Воспитывать ответственность перед товарищами.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

Игра “Поймай мяч”.

Задачи: Учить детей передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

Игра “У кого меньше мячей”.

Задачи: Учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Игры с ведением мяча

Игра “Мотоциклисты”.

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

На площадке размечается дорога шириной 2-3 м. Все дети – мотоциклисты, они свободно ведут мяч. Педагог – регулировщик, с красным и зеленым флажком. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Когда зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки – провести мяч в движении. (Движение по улице проходит в одном направлении).

Игра “Скажи, какой цвет”.

Задачи: учить вести мяч правой и левой рукой, приучать детей видеть площадку.

Все дети свободно ведут мяч по площадке. У педагога флажки разных цветов. Ребенок, около которого останавливается педагог и показывает флажок какого-либо цвета, должен ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает педагог (педагог может показать палочки, а игрок должен сказать, сколько их).

Игра “Ловишки парами”.

Задачи: учить вести мяч бегом. Воспитывать честность, справедливость в игре.

Дети делятся по двое, каждый из них имеет мяч. Один ребенок в паре – водящий, его цель — ведя мяч, коснуться рукой товарища по паре. Если ему это удастся, другой ребенок становится водящим, а бывший водящий свободно ведет мяч.

Игра “Ловишки с мячом”.

Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направления и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Игры с бросками мяча в корзину

Игра “Пять бросков”.

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений.

Дети располагаются возле корзин на расстоянии 1-2 м от корзины. Дети бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадает 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Игра “Метко в корзину”.

Задачи: Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке, и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Вариант. Броски мяча в корзину без ведения мяча.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча

Игра “Мяч ловцу”.

Задачи: Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать воспитанию коллективизма, развитию совместных действий.

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

Игра “Борьба за мяч”.

Задачи: Учить использовать изученные приемы, развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды.

Дети делятся на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра “Мяч капитану”.

Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадки соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

7 -8 класс

1. *Эстафеты с элементами баскетбола*
2. Ведение мяча с обводкой двух стоек: одну – справа, вторую – слева, ведение до лицевой линии – передача двумя руками от груди в стену, обратно ведение мяча.
3. Перемещение до средней линии выпадами с проносом мяча под ногой, до лицевой линии – бег спиной вперед с ведением мяча любой рукой, обратно ведение мяча.
4. До лицевой линии бег с чередованием двух элементов: вращение вокруг туловища и подброс мяча вверх двумя руками с хлопком за спиной, обратно ведение мяча.
5. До средней линии прыжки на двух ногах с мячом между ног, до лицевой линии катим мяч по полу любой рукой, обратно ведение мяча.
6. На средней линии находится капитан команды. До линии нападения – каракатица с мячом на животе, с линии нападения, не вставая выполнить передачу двумя руками от груди капитану и встать на место капитана, который, получив мяч, выполняет ведение мяча до лицевой линии и обратно, оббегая на лицевой линии стойку.
7. На лицевой линии находится капитан. Бег с ведением мяча до второй линии нападения, далее передача двумя руками от груди с отскоком от пола капитану, капитан выполняет прямую передачу двумя руками от груди обратно, и снова передача с отскоком от пола капитану, после чего капитан убегает с ведением мяча в колонну, а участник, выполнявший задание, встает на его место.
8. Челночный бег с ведением мяча. До линии нападения обычный бег с ведением мяча, обратно бег спиной вперед с ведением мяча до линии старта, снова вперед до второй линии нападения, обратно спиной вперед до первой линии нападения, опять вперед до лицевой линии, обратно – обычный бег с ведением мяча левой рукой.
9. Две стойки находятся на линии нападения на расстоянии друг от друга 2-3м. участник с ведением мяча оббегает сначала первую стойку и возвращается на линию старта, затем вторую стойку и снова к лицевой линии, после чего выполняет ведение мяча до центральной баскетбольной корзины, совершает бросок, обратно – бег с ведением левой рукой. Попадания в корзину учитываются.

10. Команда располагается на линии штрафного броска. По кругу от корзины до средней линии расставлены стойки по максимальному радиусу. Первый участник выполняет бросок и если попадает в корзину – передает мяч следующему. Если же не попадает, то выполняет штрафной круг с ведением мяча, оббегая все стойки, после чего передает мяч следующему.
11. Участники команды располагаются в колонне на расстоянии 3м друг от друга. В каждой команде 3 мяча (два лежат на полу возле первого участника, один в руках). Первый мяч передается двумя руками по высокой траектории назад (без поворота), второй и третий мячи – правой и левой рукой назад с отскоком от пола соответственно справа и слева от туловища (без поворота). Последний участник собирает мячи возле себя, вся команда выполняет поворот кругом и задание выполняется в обратную сторону.

Игра «Мяч с четырех сторон»

Играющие, разделившись на четыре равные команды, располагаются шеренгами за очерченными сторонами квадрата. В середине квадрата обозначается круг диаметром 2-3 м. Каждая команда выделяет по одному водящему. Водящие получают по волейбольному (или баскетбольному) мячу и становятся в круг напротив своих команд.

По сигналу руководителя каждый водящий бросает мяч игроку своей команды, находящемуся справа в шеренге. Этот игрок ловит мяч и перебрасывает его обратно водящему. Последний бросает мяч следующему игроку и т.д. Когда крайний слева игрок получит мяч, он бежит с ним в круг на место прежнего водящего. Одновременно с этим все игроки в шеренге передвигаются на одно место влево, а прежний водящий становится крайним справа в своей шеренге. Новый водящий перебрасывает мяч в таком же порядке. В круг входят последовательно все игроки, по очереди становясь водящими. Когда первый водящий окажется в кругу вторично, его команда заканчивает игру. Выигрывает команда, закончившая игру первой.

Правила

1. Водящий может выйти из круга только после того, как бросит мяч игроку, стоящему в шеренге слева.
2. Стоящий крайним слева в шеренге вбегает из-за черты в круг, после того как поймает мяч.
3. При перебрасывании и ловле мяча водящим запрещается выходить из круга, а игрокам в шеренгах – переступать черту.
4. Если один из игроков, стоящих в шеренге, или водящий не поймали мяч, то перебрасывание между ними повторяется.

Примечание. Бросать и ловить мяч можно различными способами. Например: бросать мяч от груди, из-за головы; ловить мяч, стоя левым или правым боком к водящему; стоя на одном колене и т.п. Во всех случаях бросать мяч можно не только по воздуху, но и ударяя им о землю.

«33»

Задача – получить 33 общекомандных очка. Ребенок с указанного места мяч отправляет в кольцо. Если получилось – зарабатывает 3 балла. Если нет – следующий играющий бросает с точки приземления мяча. Приближаются к корзине, пока не попадают в нее.

9 класс

Эстафета с двумя мячами

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование ведения мяча.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются на противоположных сторонах площадки. На линии эстафеты через одинаковые расстояния ставятся 6 стоек. Направляющие получают по 2 мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки начинают ведение двух мячей обеими руками, обводя при этом стойки то слева, то справа. Добегают до последней, возвращаются обратно таким же способом и передают мячи своему партнёру. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание. Если хоть один мяч выпадает из рук, то его нужно взять на том месте, где он упал, и продолжить эстафету.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.

Эстафета с мячом

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Совершенствование владения и чувства мяча, взаимодействия игроков.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 команды и колоннами встраиваются на лицевой линии баскетбольной площадки. На противоположной стороне напротив каждой команды ставятся стойки.

Описание игры. По сигналу руководителя направляющий бежит, выполняя ведение мяча, до стойки, огибает её и так же возвращается обратно, передавая мяч следующему игроку. Второй зажимает мяч между коленями и прыжками двигается до стойки и обратно. Далее задание выполняет пара. Они зажимают мяч между спинами и таким образом двигаются до стойки и обратно. Потом задания повторяются вновь. Эстафета продолжается до тех пор, пока все не выполнят игровое задание.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая игровое задание.

Эстафета с ведением и броском мяча в корзину

Задачи: развитие быстроты, внимания. Совершенствование ведения и бросков мяча в корзину ранее изученными способами.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне. Далее выполняют бросок мяча в корзину любым из ранее изученных способов и возвращаются обратно, ведя мяч до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Если мяч не попал в корзину, то 52

игрок должен выполнять броски мяча, пока тот не достигнет цели. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят игровое задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Эстафета с обводкой защитника

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение ведению и передачам мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, мел, секундомер.

Подготовка. Линии штрафного броска на баскетбольной площадке мелом продлевают до боковых линий. Играющие делятся на 2 команды, которые колоннами по одному выстраиваются напротив друг друга, каждая за своей линией штрафного броска. По жребию игроки одной команды выполняют роль нападающих, другой защитников. Первый игрок колонны нападающих берёт мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя, который включает секундомер, первый нападающий начинает ведение мяча вперёд, стараясь как можно быстрее обвести

выбегающего навстречу первого защитника противоположной команды, ударить мячом об пол за удлинённой линией штрафного броска соперников и длинной передачей вернуть мяч второму игроку своей колонны. Сразу же после этого первые номера соперничающих команд освобождают площадку, а в противоборство со вторым нападающим вступает второй защитник, и так далее - до последней пары. По правилам игры защитник может только препятствовать продвижению нападающего, но не отбирать у него мяч. По окончании руководитель объявляет суммарное время, затраченное командой нападающих на выполнение игрового задания. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на эстафету с обводкой защитника

Встречная эстафета с препятствиями

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания.

Обучение ведению мяча в баскетболе.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, стойки.

Подготовка. Играющие делятся на 2-3 команды, каждая из которых, разбившись на 2 равных подгруппы, строится встречными колоннами. Расстояние между встречными колоннами - 10м, и на их протяжении равномерно расставляются три поворотных стойки. Интервал между командами 3-4м. Первые игроки правых подгрупп получают по баскетбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом начинают ведение мяча вперёд, обводя поворотные стойки на пути то слева, то справа, затем обходят вокруг встречную колонну, передают мяч из рук в руки её направляющему игроку, а сами становятся в конец обведенной колонны. Направляющий игрок, получив мяч, выполняет то же самое игровое задание в обратную сторону и т.д.

Побеждает команда, встречные колонны которой поменяются местами раньше остальных соперников.

Игра «Перестрелка»

Играющие делятся на две на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Каждой команде дается по волейбольному мячу. Задача каждой команды-получить мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположенную сторону (в коридор). Пленный там находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после окончания времени в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Игра «Защита укреплений»

Группа делится на две команды. Игроки одной команды строятся равномерно вдоль линий периметра половины баскетбольной площадки, в центре которой расставлены по кругу девять гимнастических булав. Представитель противоборствующей команды – защитник – становится около булав. По сигналу игроки первой команды начинают передавать друг другу баскетбольный мяч и, улучив момент, стараются сбить им какую-нибудь булаву. Защитник стремится отбить мяч руками, ногами, туловищем. Игра продолжается 3-4 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой сумеют сбить большее количество булав. Если защитник нечаянно сам

сбил булаву, она все равно считается сбитой. Нападающие не имеют права переступить через линию. В этом случае попадание не засчитывается.

В А Р И А Н Т. Игра ведется одновременно на двух площадках с двумя укреплениями и двумя защитниками.

Игра «Наперегонки с мячом».

Подготовка. Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одно команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренге с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конце шеренге раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает передачу.

Игра «Нападают пятерками».

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч они, останавливаясь, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. Игра длится 10-15 минут.

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

Игра «Баскетбол с надувным мячом»

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила. 1. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде.

Игра «Бег пингвинов».

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

Содержание. По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.