

**Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»**

Утверждаю  
директор ГБОУ СО  
«Серовская ШИ,  
реализующая АООП»  
Ахмедзянова С.В.  
Приказ № 341-ОД от 29.08.2023г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации 2 года.

Разработчик  
Криницына У.Р.  
педагог дополнительного  
образования

г. Серов, 2023 г

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- Образовательная программа дополнительного образования ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП».

### **Актуальность Программы**

Данная программа направлена на создание условий для привлечения детей и подростков с ОВЗ к регулярным занятиям адаптивным массовым спортом с целью их социальной интеграции в общество и физической реабилитации, укрепление здоровья обучающихся, привлечение к регулярным занятиям баскетболом, развитие способностей и талантов средствами баскетбола, всестороннее гармоничное развитие, формирование навыков здорового образа жизни, нравственное воспитание, морально-волевых качеств, формированию жизненно-важных двигательных умений и навыков средствами баскетбола.

Программа может реализовываться в общеобразовательной организации в рамках деятельности школьного спортивного клуба, в спортивных секциях в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности физкультурно- спортивной направленности.

### **Педагогическая целесообразность Программы**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, дает возможность обучающемуся пройти раздел программы «баскетбол» с «нуля», пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, у обучающегося появляется возможность пройти раздел программы «баскетбол» базового уровня, даже если он никогда не занимался этим видом спорта.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** Программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся средствами баскетбола, укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приемам и элементам баскетбола, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи Программы.**

#### Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии физической культуры и баскетбола в стране и мире;
- сформировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- сформировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучить комплексам специальных физических упражнений при занятиях баскетболом;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- сформировать знания о влиянии физических нагрузок на организм;
- обучить основам судейства соревнований по баскетболу.

#### Развивающие:

- развить моторную сферу: моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений, переключаемости движений;
- тренировать концентрацию и распределение внимания при игре в баскетбол;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Баскетбол» и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Воспитательные:

- воспитывать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- формировать интерес к занятиям физической культуры и баскетболом;
- воспитывать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

#### Коррекционно-развивающие:

- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

#### Оздоровительные:

- повышение работоспособности, укрепление здоровья на основе применения здоровьесберегающих технологий;
- самоконтроль.

#### **Адресат программы**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 8-12 лет. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления. Наполняемость учебной группы – 10 человек. На обучение зачисляются все желающие заниматься баскетболом дети: не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельностью и получивших допуск врача к занятиям.

Группы формируются с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья детей. Группы могут быть смешанными (девочки и мальчики).

#### **Формы и режим реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 136 часов:

- первый год 68 часов – 34 учебных недель;
- второй год 68 часов – 34 учебных недель.

Занятия первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

#### **Форма и режим занятий:**

Форма реализации образовательной программы - очная;

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебные занятия; в малых группах, индивидуальные;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- открытое занятие;
- соревновательная деятельность;
- контрольные занятия.

В процессе освоения программного материала применяются *основные средства обучения*: общеразвивающие, оздоровительные и коррекционные упражнения; специальные и подготовительные упражнения, технические элементы баскетбола; упражнения на развитие моторики; дыхательные и восстановительные упражнения.

#### **Планируемые результаты Программы**

##### Предметные результаты.

В результате освоения программного материала первого года обучения обучающиеся будут знать:

- знать историю и развитие физической культуры и баскетбола;
- знать требования по профилактике безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- знать и следовать правилам личной гигиены;
- знать технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- знать основные приемы техники и тактики игры в баскетбол; технику защиты и нападения.
- правила соревнований, их организацию и проведение;
- основную терминологию баскетбола.

##### Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, выносливости;
- уметь выполнять простейшие упражнения элементов техники баскетбола;
- выполнять игровые упражнения с элементами баскетбола и других видов спорта.
- демонстрировать приобретённые знания и умения, применять физические упражнения из других видов спорта для освоения двигательных действий в баскетболе.

В результате освоения программного материала второго года обучения обучающиеся будут знать:

- организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок;
- простейшие приемы закаливания;
- основы техники и тактики баскетбола.

*Уметь:*

- выполнять упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста;
- выполнять контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по баскетболу являются:

- развитие внимания и памяти;
- развитие когнитивно-познавательной сферы;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия базового уровня, использовать их в соревновательной деятельности.
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья средствами вида спорта «Баскетбол»;



- уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Коррекционно-развивающие, оздоровительные результаты освоения обучающимися, содержания программы по баскетболу являются:

- способность устанавливать коммуникативные качества среди сверстников;
- формирование пространственного воображения;
- увеличение объема внимания путем выполнения практических заданий.

### **Контроль, аттестация реализации программы**

В процессе изучения Программы используются следующие формы контроля:

- входной контроль - осуществляется в начале прохождения программы (тестирование уровня физической подготовленности обучающихся);
- промежуточный контроль - осуществляется после прохождения определенного раздела программы (выполнение контрольных упражнений по ОФП, СФП, освоение теоретических знаний);
- итоговый контроль - в конце прохождения программы (тестирование по общей и специальной физической подготовке, участие в товарищеских встречах и соревнованиях).

### **Способы оценки результатов.**

Подведение итогов реализации программы проводится в виде следующих форм:

- зачет по общей физической подготовке;
- зачет по специальной физической подготовке;
- демонстрация выполнения необходимых элементов базовой техники;
- степень самостоятельности и уровень способностей принимать самостоятельное решение при выполнении технических технико-тактических элементов.

Результаты контрольных тестов фиксируются в дорожных картах обучающихся, с указанием показателей личностного роста, а также в протоколах (контрольные тесты и соревнования).

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего часов за год	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Общефизическая подготовка (далее - ОФП)	19	4	15	контрольно- тестовые упражнения
3.	Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	20	4	16	контрольно- тестовые упражнения
4.	Техническая подготовка	17	4	13	контрольно- тестовые упражнения
5.	Тактическая подготовка	4	2	2	контрольно- тестовые упражнения
6.	Соревновательная подготовка	2	1	1	Соревнования, учебная игра

7.	Диагностика и мониторинг	3	1	2	контрольно-тестовые упражнения
8.	Итоговое занятие	2	1	1	подведение итогов, открытое занятие
9.	Итого	68	18	50	

### Содержание учебного плана первого года обучения

#### 1. Вводное занятие

##### Теоретическая часть.

Ознакомление с программой. Знакомство с группой. История и развитие физической культуры и баскетбола в стране. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. Требования к личной гигиене.

##### Практическая часть:

#### 2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Основы техники выполнения упражнений, их направленность на развитие физических качеств.

Практическая часть. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, теннисными мячами, набивными мячами, резиновыми амортизаторами и другими.

Акробатические упражнения: включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метанием, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Игры в

«Пятнашки», «Пятнашки в тройках», «Догони партнера», «Свободное место»,

«Всадники», «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее», «Выбей мяч», «Старт за мячом».

#### 3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Основы техники выполнения специальных физических упражнений.

##### Практическая часть.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости и выносливости: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м и тд.), с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений (стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину и высоту 40-50 см, выпрыгивания из приседа, прыжки с внешним отягощением и метание набивного мяча. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения использованные в режиме высокой интенсивности.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических заданий, комбинаций с

партнером (стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером; партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца; передачи в парах с продвижением вперед; передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока). Различные подвижные игры и эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий по характеру действий сходных с баскетболом («Подбрось - поймай», «Скрытый пас», «Мяч в корзину», «Чехарда», «Снайперские броски»). Упражнения, направленные на развитие силы: из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение, из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки; упражнения с гантелями, с набивным мячом (передвижения в баскетбольной стойке по квадрату с мячом, гантелями; сгибание и разгибание рук в локтевом суставе с гантелями); лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину; лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени ног. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (барьеры, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Упражнения для развития специальной координации: ведение мяча по прямой, по кругу; ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега Встречное ведение мяча в двух колоннах, передача мяча после ведения со сменой мест, обводка препятствий со сменой рук. Передачи по кругу через одного стоя на месте, встречные передачи в колоннах, в движении. Передачи мяча в движении по кругу, через центр. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи и т.д. Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.д.)

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

#### 4. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Простейшие базовые элементы баскетбола.

Приемы игры.

Практическая часть.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления (ведение мяча через фишки-конусы, ведение по сигналу, ведение с сопротивлением).

Техника владения мячом.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения:



прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

## 5. Тактическая подготовка

Теоретическая часть: Понятие тактики игры в баскетбол. Тактика нападения.

- индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;
- групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); нападение с целью выбора свободного места; взаимодействие трех игроков – «треугольник»; взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1»; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Тактика защиты.

- индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч;
- командные действия: личная защита.

## 6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Правила соревнований по баскетболу.

Практическая часть. Учебно-тренировочные соревнования в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам).

## 7. Тестирование.

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

## 8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов, открытое занятие.

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего часов за год	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Общefизическая подготовка (далее - ОФП)	14	2	12	контрольно-тестовые упражнения
3.	Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	17	2	15	контрольно-тестовые

					упражнения
4.	Техническая подготовка	13	3	10	контрольно-тестовые упражнения
5.	Тактическая подготовка	13	2	11	контрольно-тестовые упражнения
6.	Соревновательная подготовка	5	1	4	Соревнования, учебная игра
7.	Диагностика и мониторинг	3	1	2	контрольно-тестовые упражнения
8.	Итоговое занятие	2	1	1	подведение итогов, открытое занятие
9.	Итого	68	13	55	

### Содержание учебного плана второго года обучения

#### 1. Вводное занятие

##### Теоретическая часть.

Ознакомление с программой 2 года обучения. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. Простейшие приемы закаливания. Влияние физических нагрузок на организм человека. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.

Практическая часть:

#### 2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, направленные на развитие: координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, гибкости, концентрации внимания, моторную сферу.

Практическая часть. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук; вращения, махи; рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега);
- для мышц ног (поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч и т.п.) сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки);
- брюшного пресса;
- туловища (наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из

положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений).

Общеразвивающие упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе), гимнастическими палками, теннисными мячами, набивными мячами, резиновыми амортизаторами (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания и др). Акробатические упражнения: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Прыжки: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости: Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Догони партнера», «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее», «Выбей мяч», «Старт за мячом».

Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол.

## 2. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника выполнения упражнений специальной подготовки.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития специфической координации. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от

стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола; бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега; быстрое нападение; индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### 3. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Практическая часть. Техника передвижений. Сочетания изученных приемов перемещения. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Техника владения мячом.

Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

### 5. Тактическая подготовка

Теоретическая часть: Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий.

Практическая часть. Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку

без мяча. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия: согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия (концентрированную и рассредоточенную защита). Концентрированная защита: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

#### 6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Практическая часть. Учебно-тренировочные соревнования в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам), матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

#### 7. Тестирование.

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

#### 8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов.

### **Методические особенности реализации программы**

Занятия баскетболом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

*Групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

*Индивидуальная форма обучения* - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

*Фронтальная форма обучения* (по подгруппам) позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

**Календарно -тематическое планирование первого года обучения.**

№п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. Строевые упражнения.	1
2	Строевые упражнения.	
3	Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Стойка игрока.	1
4	Упражнения на развитие прыгучести. Стойка игрока.	1
5	Общеразвивающие упражнения без предметов. Перемещения в стойке игрока.	1
6	Силовые упражнения. Ловля мяча.	1
7	История и развитие физической культуры и баскетбола в стране. Передача мяча.	1
8	Передача мяча. Ловля мяча в парах.	1
9	Общеразвивающие упражнения с предметами. Передачи мяча от стены.	1
10	Беговые и прыжковые упражнения.Передачи мяча в парах.	1
11	Беговые и прыжковые упражнения.Передачи мяча в парах.	1
12	Передачи мяча в парах.	1
13	Подвижные игры	1
14	Упражнения с передачей мяча в стену.	1
15	Упражнения с передачей мяча в стену.	1
16	Приемы игры.	1
17	Простейшие базовые элементы баскетбола.Приемы игры. Ведение мяча на месте.	1
18	Техника передвижений. Бег с изменением направления и скорости.	1
19	Техника передвижений. Бег с изменением направления и скорости. Бросок мяча.	1
20	Остановки во время бега: шагом, прыжком. Ведение мяча в движении.	1
21	Передача мяча двумя руками от груди.	1
22	Передача мяча после ловли на месте	1
23	Передача мяча двумя руками от груди, после ловли и на месте, <b>после</b> ловли с остановкой.	1
24	Взаимодействие двух игроков в нападении.	1
25	Тактика свободного нападения.	1
26	Тренировочные соревнования.	1
27	Ведение мяча с изменением отскока.	1
28	Силовые упражнения. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Учебная игра.	1
29	Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Учебная игра.	1
30	Ведение с изменением направления. Ведение с сопротивлением.	1



31	Ведение с изменением направления. Ведение с сопротивлением.	1
32	Техника выполнения контрольных тестов. Тестирование по ОФП и СФП	1
33	Правила закаливания. Стойка защитника.	1
34	ОРУ с мячами. Подвижные игры. Учебная игра.	1
35	Стойка защитника. перемещения в стойке защитника. Учебная игра.	1
36	Перемещение в стойке защитника .Ведение мяча.	1
37	Стойка защитника. перемещения в стойке защитника. Учебная игра.	1
38	Бросок в кольцо двумя руками от груди. Подбор мяча.	1
39	Индивидуальные действия.Целесообразное применение техники передвижений.	1
40	Бросок в кольцо двумя руками от груди. Подбор мяча.	1
41	Индивидуальные действия.Целесообразное применение техники передвижений.	1
42	Перемещение в стойке защитника .Ведение мяча	1
43	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.	1
44	Ведение мяча в движении.	1
45	Командные действия. Нападение по принципу свободного места. Бросок в кольцо.	1
46	Командные действия. Нападение по принципу свободного места. Бросок в кольцо.	1
47	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.	1
48	Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Учебная игра.	1
49	Понятие тактики игры в баскетбол. Ловля мяча различными способами.	1
50	Передача мяча в парах у стены.	1
51	Ловля мяча различными способами. Учебная игра.	1
52	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок в кольцо.	1
53	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	1
54	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	1
55	Взаимодействие трех игроков.	1
56	Взаимодействие трех игроков.	1
57	Нападение быстрым прорывом .Учебная игра.	1
58	Индивидуальные действия. Противодействие игроку.	1
59	Нападение быстрым прорывом .Учебная игра.	1
60	Индивидуальные действия. Противодействие игроку.	1
61	Командные действия. Личная защита. Учебная игра.	1

62	Командные действия. Личная защита. Учебная игра.	1
63	Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.	1
64	Соревнования. Учебная игра.	1

65	Сочитание пройденных элементов игры баскетбол.	1
66	Тренировочные соревнования в группе.	
67	Техника выполнения контрольных тестов.Тестирование по ОФП и СФП	1
68	Итоговое занятие. Обобщение рпезультатов прошедшего года.	1

**Календарно - тематическое планирование второго года обучения.**

№п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. Строевые упражнения.	2
2	Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Стойка игрока.	2
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Перемещения в стойке игрока.	2
4	История и развитие физической культуры и баскетбола в стране. Передача мяча.	2
5	Простейшие приемы закаливания.Общеразвивающие упражнения с предметами. Передачи мяча от стены.	2
6	Беговые и прыжковые упражнения.Передачи мяча в парах.	2
7	Терминология игры в баскетбол. Подвижные игры	2
8	Основы техники и тактики игры в баскетбол. Упражнения с передачей мяча в стену.	2
9	Упражнения для развития координации и быстроты. Приемы игры. Ведение мяча на месте.	2
10	Техника передвижений. Бег с изменением направления и скорости. Бросок мяча.	2
11	Остановки во время бега: шагом, прыжком. Ведение мяча в движении. Имитация броска.	2
12	Передача мяча двумя руками от груди, после ловли и на месте, после ловли с остановкой.	2
13	Передача мяча двумя руками от груди, после ловли и на месте, после ловли с остановкой.	2
14	Силовые упражнения. ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Учебная игра.	2
15	Ведение с изменением направления. Ведение с сопротивлением.	2
16	Техника выполнения контрольных тестов.Тестирование по ОФП и СФП	2
17	ОРУ с мячами. Подвижные игры. Учебная игра.	2
18	Стойка защитника. перемещения в стойке защитника. Учебная игра.	2
19	Индивидуальные действия.Целесообразное применение техники передвижений.	2
20	Командные действия. Нападение по принципу свободного места. Бросок в кольцо.	2
21	Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Учебная игра.	2
22	Индивидуальные действия: своевременное переключение от нападения к защите.	2
23	Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.Учебная игра.	2

24	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок в кольцо.	2
25	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	2
26	Взаимодействие трех игроков. тренировочные соревнования в группе.	2
27	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2
28	Индивидуальные действия. Противодействие игроку.	2
29	Командные действия. Личная защита. Учебная игра.	2
30	Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.	2
31	Тренировочные соревнования.	2
32	Сочитание пройденных элементов игры баскетбол. Учебная игра.	2
33	Техника выполнения контрольных тестов. Тестирование по ОФП и СФП	2
34	Итоговое занятие. Обобщение результатов прошедшего года.	2

### Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия предусматривает:

- подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах;
- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В подготовительной части занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.
- воспитание нравственных качеств учащихся.
- привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий. Нагрузка должна нарастать по объему и по интенсивности.

В заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. В начале заключительной части выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.).

Для реализации программы необходим следующий дидактический материал:

- карточки с общеразвивающими упражнениями;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- видеозаписи с записью игр в баскетбол различного уровня;

- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки с заданиями;
- методические разработки в области баскетбола;
- демонстрационные плакаты (правила игры в баскетбол, жесты судей, техника выполнения бросков и т.д.).

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия по баскетболу проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, где есть необходимое оборудование инвентарь для проведения занятий по баскетболу.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

- конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) - 2шт;
- баскетбольные мячи - 10 шт.;
- стойка для обводки – 20 шт.;
- фишки (конусы) – 20 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- гантели от 0,5 до 2 кг – по 5 комп.;
- скакалки - 10 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный – 2 шт.;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг – 10 шт.;
- мячи теннисные - 20 шт.
- скамейки гимнастические – 4 шт.;
- гимнастические палки – 10 шт.;
- гимнастические маты – 5 шт.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, в области адаптивной физической культуры, владеющего компетенциями соответствующие виду (спорта) программы (баскетбол), владеющим технологиям коррекционной педагогики и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно повышающим квалификацию через курсовую подготовку, участие в мастер- классах, конкурсах профессионального мастерства.

### **Список литературы и электронных ресурсов**

1. Яцевич Е.С., «Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол», (КОУ ОО «Адаптивная школа – интернат № 15» - Омск, 2020 г.
2. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе – Москва: СПб: Питер, 2016.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол», М. «Просвещение» 2013г.
4. Лях В.И. Физическая культура.5 – 9 класс. Тестовый контроль, Просвещение, Москва, 2014 г.
5. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №7, 8 – 2009 г, № 2,3,6 – 2010 г, №2,6 – 2011 г, №2 – 2012 г.

6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения – М.: Издательский центр «Академия», 2012
7. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФИС, 2001.
8. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
9. ФГБУ «ФЦОМОФВ», «Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу», [www.фцомов.рф](http://www.фцомов.рф)
10. Копылов Н.С., «Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол», МБУДО ИО «Дом детского творчества № 3», - Иркутск, 2019 г.
11. Электронные информационные и образовательные ресурсы:
  - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  - [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
  - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
  - [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)
  - [www.basketbolist.org.ua/publications.htm](http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm)

