

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-оу от 29.08.2023

**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 базовыми 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 коллектизма, 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 часа – 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 вовремя 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 внимание 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 относится 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 вперёд 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 баскетльному) в прыжке, с места, с разбегу 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 фишк-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 загод	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Общефизическая 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 кувыроков. 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 собираением 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 зрителю 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 разбегу 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, кувыроков, 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 удлиненным 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 фингами «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 защиту). 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, после 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	Сочтание 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 результатов 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 изменение 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	Считание 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.fzomofov.ru
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
 - www.paralymp.ru
 - www.olympic.org
 - www.russiabasket.ru
 - www.basketbolist.org.ua/publications.htm

