

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Колчеданская школа – интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

педагогическим советом
ГБОУ СО «Колчеданская
школа – интернат»

Протокол от «01» июня 2023г. № 5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СО «Колчеданская
школа - интернат»

И.Т.Богачёва

Приказ № 251 от «25» августа 2023г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
«Игровые виды спорта. Баскетбол»

Составитель программы: Чулков В.В.,
педагог дополнительного образования

с. Колчедан 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – программа) «Игровые виды спорта. Баскетбол» составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11 - 16 лет ГБОУ СО «Колчеданская школа - интернат». Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Игровые виды спорта. Баскетбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(п.п. 6, п.3, ст.28, п.9, ст.2);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Постановлением Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат».
- Положением о рабочей программе по учебному предмету, коррекционному курсу, курсу внеурочной деятельности в ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат», утвержденного приказом директора ГБОУ СО «Колчеданская школа — интернат» от 01.04.2022 года № 102.

Программа составлена с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перед государственной системой образования стоит задача воспитания, обучения и адаптации в обществе детей с особенностями развития. Систематические занятия физкультурой в решении этой задачи играют очень важную роль, поскольку дети при двигательных упражнениях испытывают положительные эмоции, у них повышается самооценка, улучшается самочувствие, лучше работают сердце и дыхательная система, они становятся более ловкими и выносливыми. Физическое воспитание – это неотъемлемая часть образовательной деятельности коррекционной школы. Оно улучшает здоровье, воспитывает важные качества личности и помогает подготовить умственно отсталых детей к успешной самостоятельной жизни в обществе.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Спортивные игры развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Новизна и отличительные особенности программы

Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку у обучающихся. Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Баскетбол».

Основным условием достижения этой цели является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм поведения;
- обучение основам техники и тактики, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей;
- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приучение к соревновательным условиям; приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Общая характеристика курса

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, контрольные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Программа рассчитана на обучающихся 11 – 16 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся в группе: 12 человек. Срок реализации программа – 1 год. Программа рассчитана на 204 часов (6 часов в неделю). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны:

Знать:

- Технику безопасности на занятиях;
- Историю развития спортивных игр;
- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол;
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника;
- Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении;
- Вести подвижный, активный здоровый образ жизни, выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

- 1.1.Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером , с предметом (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)
- 1.2.Подвижные игры
- 1.3.Эстафеты
- 1.4.Полосы препятствий
- 1.5.Акробатические упражнения (кувырки, стойки , перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1.Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста
- 2.2.Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3.Упражнения для развития скоростно- силовых качеств баскетболиста
- 2.4.Упражнения для развития ловкости баскетболиста

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1.Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу
- 1.2.Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью
 - в одной и в разных направлениях
- 1.3.Передвижением правым- левым боком
- 1.4.Передвижение в стойке баскетболиста
- 1.5.Остановка прыжком после ускорения
- 1.6.Остановка в один шаг после ускорения
- 1.7.остановка в два шага после ускорения
- 1.8.Повороты на месте
- 1.9.Повороты в движении
- 1.10. Имитация защитных действия против игрока нападения
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1.Двумя руками от груди, стоя на месте
- 2.2.Двумя руками от груди с шагом вперед
- 2.3.Двумя руками от груди в движении
- 2.4.Передача одной рукой от плеча
- 2.5.Передача одной рукой с шагом вперед
- 2.6.То же ведение мяча
- 2.7.Передача одной рукой с отскоком от пола

- 2.8.Передача двумя руками с отскоком от пола
- 2.9.Передача одной рукой снизу от пола
- 2.10. То же в движении
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1.На месте
- 3.2.В движении шагом
- 3.3.В движении бегом
- 3.4.То же с изменением направления и скорости
- 3.5.То же с изменением высоты отскока
- 3.6.Правой и левой рукой поочередно на месте
- 3.7.Правой и левой рукой поочередно и в движении
- 3.8.Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте

4. Броски

- 4.1.Одной рукой в баскетбольный щит с места
- 4.2.Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места
- 4.3.Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки
- 4.4.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места
- 4.5.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения
- 4.6.Одной рукой в баскетбольную корзину с места
- 4.7.Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения
- 4.8.Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов
- 4.9.В прыжке одной рукой с места
- 4.10. Штрафной
- 4.11. Двумя руками снизу в движении
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении
- 4.13. В прыжке со средней дистанции
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции
- 4.15. Вырывание мяча
- 4.16. Выбивание мяча

Тактическая подготовка

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом
- 3. Перехват мяча
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита
- 5. Быстрый прорыв
- 6. Командные действия в защите
- 7. Командные действия в нападении
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическим действиями

Тематическое планирование

№п\п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1 четверть – 54ч.			
1	Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Инструктаж по ТБ.	2	

2	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.	1	1
3	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Понятия: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Упражнения для мышц плечевого пояса.		4
4	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками, разновременными обоими руками, тоже при беге и ходьбе.		2
5	Упражнения для ног. Поднимание на носки. Сгибание ног в тазобедренных суставах. Приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.		2
6	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.		2
7	Техническая подготовка. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад.		2
8	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.		4
9	Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди.		2
10	Передача мяча двумя руками снизу, с места, в прыжке.		4
11	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.		2
12	Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, штангой (для юношей).		2

13	Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажёре типа «Геркулес». Борьба.		2
14	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью.		2
15	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.		2
16	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Метание мячей различного веса и объёма на точность, дальность и быстроту.		2
17	Метание палок. Удары по летящему мячу. Эстафета с мячом.		2
18	Участие в соревнованиях. Соревнования по кроссу.		2
19	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.		4
20	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнёра.		2
21	Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Игры с элементами баскетбола.		4
22	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Игра «а ну-ка, отбери!»		2
2 четверть – 42 часа			
23	Инструктаж по ТБ. Морально – волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, ответственность перед коллективом, взаимопомощь, организованность.	2	
24	Общая физическая подготовка. Преодоление веса и сопротивление партнёра. Переноска и перекладывание груза.		2
25	Лазание по канату (шесту, лестнице). Игровая эстафета.		2
26	Упражнения для туловища, шеи, упражнения с набивными мячами.		2
27	Упражнения с гантелями, упражнения для укрепления нижних конечностей.		2
28	Упражнения в виде «полосы препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырканьем, с различными перемещениями.		2
29	Упражнения для ног. Выпады подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног с смешанных висах и упорах. Прыжки.		2
30	Техническая подготовка.		4

	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу.		
31	Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди в парах, в тройках. Передача двумя руками снизу в движении.		4
32	Общая физическая подготовка. Игра в мини- футбол.		2
33	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.		2
34	Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.		2
35	Упражнения для развития силы. Упражнения с гантелями или набивными мячами.		2
36	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития в игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.		2
37	Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.		2
38	Техническая подготовка. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.		4
39	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		2
40	Ведение мяча со зрительным контролем. Ведением мяча без зрительного контроля.		2
3 четверть – 66 часов			
41	Техническая подготовка. Классификация и терминология технических приёмов. Основные правила игры в баскетбол.	2	
42	Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической палкой.		2
43	Упражнения для развития ловкости. Прыжки опорные через козла, коня.		2
44	Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.		2
45	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку.		2
46	Дозированный бег по пересечённой местности от 3 минут.		2
47	Ходьба на лыжах.		6
48	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.		2
49	Многочисленные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.		4
50	Техническая подготовка. Ведение мяча на месте и в движении с последующим броском по корзине.		4
51	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении.		4
52	Проведение соревнований «Весёлые старты».		2
53	Ловля мяча одной рукой в движении.		2
54	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Выход для получения мяча.	2	
55	Розыгрыш мяча.		2

56	Атака корзины.		2
57	Игра «Передай мяч и выходи».		2
58	Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.		4
59	Специальная физическая подготовка. Бег и прыжки с отягощением.		2
60	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.		2
61	Бег равномерный и переменный на 500 м		2
62	Переноска и перекладывание груза.		2
63	Упражнения в равновесии.		2
64	Игра по упрощенным правилам.		2
65	Организационно- воспитательные мероприятия. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия при ЧС.	2	
66	Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Техника нападения. Атака корзины.	1	1
67	Техническая подготовка. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке.		2
4 четверть – 42 часа			
68	Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины.		2
69	Общая физическая подготовка. Многочисленные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов.		2
70	Бег по снегу. Бег в гору.		2
71	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями.		4
72	Бросок мяча в прыжке с разбега.		2
73	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Прыжки с места в длину. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.		2
74	Бег и прыжки по лестнице вверх, вниз.		2
75	Специальная физическая подготовка. Броски мяча в стену с последующей ловлей его.		2
76	Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.		4
77	Комбинированные упражнения с ведением, передачей и броском по кольцу.		4
78	Упражнения для развития выносливости. Многочисленные упражнения в беге, прыжках, технико – тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.		2
79	Круговая тренировка.		2
80	Учебная игра по упрощенным правилам.		6
81	Соревновательная деятельность.		6

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал.
- Спортивная площадка.
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.