Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями №35»

Рекомендовано

решением

методического объединения

учителей физической культуры

протокол № 1 от 28.08.2023г

Принята

педагогическим советом

МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся

с ОВЗ № 35»

протокол № 1 от 29.08.2023г

Согласовано

заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Адам

Утверждена

приказом директора

№ 87 от 30.08.2023г

\_\_\_\_\_\_ И.В.Кокосова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Адаптированная дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

 **«Баскетбол»**

(для учащихся с умственной отсталостью 15 – 18 лет)

*Срок реализации программы - 3 учебных года (27 месяцев)*

Составители: Генералова Н.Г.,

педагог дополнительного образования,

Еремичева С.Н., заместитель директора,

Адам В.Н., заместитель директора

Педагог: Базегский Э.Л.

г. Череповец

2023г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка……………………………………………………….….
 | 3 |
| Учебно-тематический план …………………………………………………….. | 6 |
| Учебно-тематическое планирование………………………………………..….. | 7 |
| Календарный учебный график ………………………………………………… | 9 |
| Содержание программы (1 год обучения)………………………………….….. | 10 |
| Содержание программы (2 год обучения)……………………………………... | 11 |
| Содержание программы (3 год обучения)………………………………….….. | 12 |
| Планируемые результаты освоения программы……………………………… | 14 |
| Оценочные материалы………………………………………………………..… | 15 |
| Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.……………………………………………………………………….….. | 20 |
| Организационно – педагогические условия………………………………..…. | 22 |
| Материально-технические условия……………………………………………. | 22 |
| Литература………………………………………………………………….……. | 24 |

**Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ № 35»

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

**Пояснительная записка**

Согласно Конвенции по правам ребенка все дети имеют одинаковые права и равную ценность, любой ребенок с физическими или психическими недостатками имеет право на полноценную и достойную жизнь, обеспечивающую активное участие в жизни общества. Это означает, что всемерное содействие реализации внутреннего потенциала каждого ребенка, в том числе и инвалида или имеющего отклонения в развитии - важнейшая задача гуманного общества. Любой ребенок должен иметь возможность не только получить доступное ему образование, но и развить присущие ему способности, найти способы самореализации, стать полноценным членом общества.

В качестве основной задачи в области реализации прав учащихся с ограниченными возможностями здоровья является создание условий для получения образования всеми детьми указанной категории с учетом их психофизических особенностей.

В рамках реализации права на образование детей с ограниченными возможностями здоровья в МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ №35» разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол».

Баскетбол – один из ведущих игровых видов спорта в организации физкультурно-спортивной работы в общеобразовательном учреждении. Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация, действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий, что особенно важно для детей с умственной отсталостью, обучающихся в нашей школе. Игра в баскетбол способствует выявлению физических возможностей учащихся, позволяет развивать основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глазомера, развитию точности и ориентировки в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы, что благотворно влияет на коррекцию и компенсацию развития детей с проблемами интеллектуального развития. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В игре проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику образования детей с ограниченными возможностями здоровья (умственно отсталые дети). Программа разработана с учётом особенностей психофизического развития детей, учитывает взаимосвязь и особенности всех аспектов физического, психического и социального здоровья учащихся с умственной отсталостью.

Актуальность программы - в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в укреплении физического и психического здоровья детей, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для социальной адаптации и интеграции учащихся с ограниченными возможностями здоровья в общество, для творческой самореализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук (2004г.) и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья, условиям образовательного процесса в специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Цель** программы – создание условий для самореализации учащихся с ограниченными возможностями здоровья средствами игры в баскетбол

**Задачами** реализации программы являются:

**образовательные**

* ознакомить с историей развития баскетбола;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена, способами оказания первой медицинской помощи при травмах;
* научить правилам игры в баскетбол, правилам судейства;
* обучить технике и тактике игры;
* сформировать сборную команду школы по баскетболу;
* создать условия для участия детей в соревнованиях по баскетболу разного уровня (городских, областных, всероссийских), для участия в соревнованиях в рамках «Специальной Олимпиады России».

**коррекционно-развивающие**

* способствовать развитию физических качеств: выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости, скоростно-силовых качеств;
* способствовать развитию и коррекции моторики, координации, ориентировки в пространстве;
* развивать навыки самоорганизации, самоконтроля;
* способствовать улучшению эмоционального состояния учащихся;
* способствовать социальной адаптации и интеграции детей с ограниченными возможностями в общество.

**воспитательные:**

* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
* воспитывать чувства товарищества, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

**оздоровительные:**

* формировать ценность здоровья и здорового образа жизни;
* способствовать укреплению физического и психического здоровья детей;
* способствовать улучшению функционального состояния организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости;
* сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Программа «Баскетбол» рассчитана **на 3 года обучения**, по 4 часа в неделю.

Объём программы **432 часа**, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения –144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа);

- второй год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа);

- третий год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа)

 Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

В секцию принимаются учащиеся 15-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом спорта.

Наполняемость групп – 12-15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Занятия проводятся во внеурочное время по утвержденному расписанию. Продолжительность занятий составляет 90 минут: 2 занятия по 40 минут с перерывом 10 минут.

Формы занятий – теоретические и практические занятия, учебные игры, товарищеские встречи, участие в соревнованиях школьного, городского, областного, всероссийского и международного уровней. При организации и проведении занятий должны строго соблюдаться правила техники безопасности.

#### Учебно-тематический план

(1 год обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  | Количество часов | Формы промежуточной аттестации  |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте | 10 | 0 | 10 | Тест |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 38 | 40 | Сдача нормативов |
| 3. | Техника игры в баскетбол | 2 | 48 | 50 | Сдача нормативов |
| 4. | Тактика игры в баскетбол  | 2 | 20 | 22 | Тест, контрольные игры |
| 5. | Правила игры и судейства. | 1 | 4 | 5 | Тест |
| 6. | Контрольные игры и соревнования. | 0 | 17 | 17 | Соревнования |
|  | Итого | 17 | 119 | 144 |  |

#### Учебно-тематический план

(2 год обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  | Количество часов | Формы промежуточной аттестации  |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте | 9 | 0 | 9 | Тест |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 34 | 36 | Сдача нормативов |
| 3. | Техника игры в баскетбол | 2 | 50 | 52 | Сдача нормативов |
| 4. | Тактика игры в баскетбол  | 2 | 24 | 26 | Тест, контрольные игры |
| 5. | Правила игры и судейства. | 1 | 1 | 2 | Тест  |
| 6. | Контрольные игры и соревнования. | 0 | 19 | 19 | Соревнования  |
|  | Итого | 16 | 128 | 144 |  |

#### Учебно-тематический план

(3 год обучения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  | Количество часов | Формы промежуточной аттестации  |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте | 8 | 0 | 8 | Тест |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 30 | 32 | Сдача нормативов |
| 3. | Техника игры в баскетбол | 2 | 50 | 52 | Сдача нормативов |
| 4. | Тактика игры в баскетбол  | 2 | 28 | 30 | Тест, контрольные игры |
| 5. | Правила игры и судейства. | 1 | 1 | 2 | Тест  |
| 6. | Контрольные игры и соревнования. | 0 | 20 | 20 | Соревнования  |
|  | Итого | 15 | 129 | 144 |  |

**Учебно-тематическое планирование (по годам обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1. | **Основы знаний о физической культуре и спорте.** | **10** | **9** | **8** |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России, Вологодской области | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.2 | Состояние и развитие баскетбола в России и мире. Олимпийское и паралимпийское движение. | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 1.3 | Правила игры в баскетбол | 1,5 | 1 | 0,5 |
| 1.4 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. | 1 | 1 | 1 |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 0,5 | 1 | 1 |
| 1.6. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.7 | Профилактика травматизма в спорте Первая медицинская помощь при травмах. | 1 | 1 | 1 |
| 1.8 | Спортивные соревнования. Правила проведения соревнований. | 1 | 1 | 0,5 |
| 1.9. | Врачебный контроль, самоконтроль. | 1 | 1 | 1 |
| 1.10 | Инструкторская и судейская практика | 0,5 | 1 | 1 |
| 1.11. | Физкультурно-спортивная этика | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | **Общая физическая подготовка.** | **28** | **24** | **20** |
| 2.1 | Упражнения для развития выносливости.  | 2 | 2 | 2 |
| 2.2 | Упражнения для развития силы.  | 4 | 4 | 3 |
| 2.3 | Упражнения для развития прыгучести.  | 4 | 4 | 3 |
| 2.4 | Общеразвивающие упражнения. | 8 | 7 | 6 |
| 2.5 | Упражнения для развития быстроты. Эстафеты | 4 | 2 | 1 |
| 2.6 | Подвижные игры | 4 | 2 | 2 |
| 2.7 | Полосы препятствий | 2 | 2 | 1 |
| 2.8 | Упражнения для развития координации.  |  | 1 | 2 |
| 3. | **Специальная физическая подготовка.** | **12** | **12** | **12** |
| 3.1 | Упражнения для развития силы ног и рук. | 3 | 3 | 3 |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 2 | 3 | 3 |
| 3.3 | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. | 2 | 3 | 3 |
| 3.4 | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. | 3 | 1 |  |
| 3.5 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | 2 | 2 | 3 |
| 4. | **Техника игры в баскетбол.** | **50** | **52** | **52** |
| 4.1 | Упражнения без мяча.  | 6 | 4 | 4 |
| 4.2 | Упражнения с мячом.  | 44 | 48 | 48 |
| 5. | **Тактика игры в баскетбол** | **22** | **26** | **30** |
| 5.1 | Защитные действия при опеке игрока без мяча. | 2 |  |  |
| 5.2 | Защитные действия при опеке игрока с мячом. | 4 | 4 | 4 |
| 5.3 | Перехват мяча, вырывание, выбивание. | 2 | 2 | 2 |
| 5.4 | Борьба за мяч после отскока от щита. |  |  | 2 |
| 5.5 | Быстрый прорыв. |  | 2 | 2 |
| 5.6 | Командные действия в защите. | 6 | 4 | 5 |
| 5.7 | Командные действия в нападении. | 6 | 4 | 5 |
| 5.8 | Индивидуальные действия в защите |  | 4 | 4 |
| 5.9 | Индивидуальные действия в нападении |  | 4 | 4 |
| 5.10 | Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. | 2 | 2 | 2 |
| 6. | **Правила игры и судейства.** | **4** | **2** | **2** |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 4 | 2 | 2 |
| 7. | **Контрольные игры и соревнования.** | **18** | **19** | **20** |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 5 | 6 | 7 |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 4 | 4 | 4 |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 1 | 1 | 1 |
|  | **Всего** | 144 | 144 | 144 |

## Календарный учебный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь |
| Неделя/сроки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 03.0906.09 | 10.0913.09 | 17.0920.09 | 24.0927.09 | 01.1004.10 | 08.1011.10 | 15.1018.10 | 22.1025.10 | 29.1001.11 | 05.1108.11 | 12.1115.11 | 19.1122.11 | 26.1129.11 |
| Кол-вочасов внеделю | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4 | 4 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | декабрь | январь | февраль | март |
| Неделя/сроки | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 03.1206.12 | 10.1213.10 | 17.1220.12 | 24.1227.12 | 31.1203.01 | 07.0110.01 | 14.0117.01 | 21.0124.01 | 28.0131.01 | 04.0207.02 | 11.0214.02 | 18.0221.02 | 25.0228.02 | 04.0307.03 | 11.0314.03 |
| Кол-вочасов внеделю | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц |  | апрель | май | июнь |
| Неделя/сроки | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 18.0321.03 | 25.0328.03 | 01.0404.04 | 08.0411.04 | 15.0418.04 | 22.0425.04 | 29.0402.05 | 06.0509.05 | 13.0516.05 | 20.0523.05 | 27.0530.05 | 03.0606.06 | 10.0613.06 |
| Кол-вочасов внеделю | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 0 | 0 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц |  | июль | август |
| Неделя/сроки | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 |
| 17.0620.06 | 24.0627.06 | 01.0704.07 | 08.0711.07 | 15.0718.07 | 22.0725.07 | 29.0701.08 | 05.0808.08 | 12.0815.08 | 19.0822.08 | 26.0829.08 |
| Кол-вочасов внеделю | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (144 часа) *(1 год обучения)*

***Основы знаний о физической культуре и спорте (10 ч)***

Введение в программу. Физическая культура и спорт в России, Вологодской области. Состояние и развитие баскетбола в России и мире. Олимпийское и паралимпийское движение. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Знакомство с местами для занятий баскетболом, с инвентарем, с требованиями к спортивной одежде и обуви, с оборудованием площадки для игры в баскетбол. Профилактика травматизма в спорте. Первая медицинская помощь при травмах. Спортивные соревнования. Правила проведения соревнований. Врачебный контроль, самоконтроль. Инструкторская и судейская практика. Физкультурно-спортивная этика.

***Общая физическая подготовка (28 ч)***

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности.

Упражнения для развития силы. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения с внешними отягощениями (масса собственного тела, эспандер, набивные мячи).

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, у опоры, в парах, в движении,

Упражнения для развития быстроты. Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений. Эстафеты.

Подвижные игры (с мячом, без мяча, на перемещение).

Полосы препятствий.

***Специальная физическая подготовка (12 ч)***

Упражнения для развития силы ног и рук. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

***Техника игры в баскетбол (50 ч)***

**Упражнения без мяча**: стойка баскетболиста; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка по сигналу; повороты на месте и в движении; перемещение по площадке.

**Упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, с обводкой препятствий, с заданиями, с остановками, с продвижением вперед без сопротивления противника); ловля и передача мяча в парах, одной рукой, от плеча, передача мяча двумя руками от груди; броски мяча в кольцо (одной рукой, двумя руками от груди, с места, с разного расстояния, после получения мяча, после ведения мяча, с разных точек, из-под щита); подбор мяча под кольцом; перевод мяча перед собой; удержание мяча при проходах; выполнение «штрафного» броска. Комбинации из освоенных элементов владения мячом.

***Тактика игры в баскетбол (22 ч)***

Защитные действия при опеке игрока (без мяча, с мячом). Командные действия в защите и нападении, позиционное нападение 5/0**. Д**ействия под щитом; групповые действия в защите и нападении (заслон, перехват, вырывание, выбивание); взаимодействие двух игроков, проходы под кольцо, проходы под кольцо через защитника, тактические действия игроков в двухсторонней игре, удержание игроков при проходах с мячом. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Игровые задания 3\*2, 3\*3, 1\*1, 2\*1. Комбинации из освоенных элементов тактики игры в баскетбол.

***Правила игры и судейства (4 ч)***

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

***Контрольные игры и соревнования (18 ч)***

Товарищеские игры. Участие в соревнованиях разного уровня. Разбор проведённых игр.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (144 часа)** *(2 год обучения)*

***Основы знаний о физической культуре и спорте (9 ч)***

Физическая культура и спорт в России, Вологодской области. Состояние и развитие баскетбола в России и мире. Олимпийское и паралимпийское движение. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Первая медицинская помощь при травмах. Спортивные соревнования. Правила проведения соревнований. Врачебный контроль, самоконтроль. Инструкторская и судейская практика. Физкультурно-спортивная этика.

***Общая физическая подготовка (24 ч)***

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности.

Упражнения для развития силы. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, гири, эспандер, набивные мячи); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. ; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, у опоры, в парах, в движении,

Упражнения для развития быстроты. Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений. прыжки через скакалку в максимальном темпе Эстафеты.

Подвижные игры (с мячом, без мяча, на перемещение).

Полосы препятствий.

Упражнения для развития координации. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

***Специальная физическая подготовка (12 ч)***

Упражнения для развития силы ног и рук. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

***Техника игры в баскетбол (52 ч)***

**Упражнения без мяча**: стойка баскетболиста; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком, с продвижением вперед, спиной, с разворотом плеча; остановка по сигналу, остановка в шаге; повороты на месте и в движении; перемещение по площадке, дриблинг в стойке баскетболиста.

**Упражнения с мячом**: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, с обводкой препятствий, с обводкой условного противника, с заданиями, с остановками, с продвижением вперед без сопротивления противника на месте на скорость выполнения, с пассивным сопротивлением, ведущей и неведущей руками); ловля и передача мяча в парах, тройках, одной рукой, от плеча, передача мяча двумя руками от груди; броски мяча в кольцо (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с места, с разного расстояния, после получения мяча, после ведения мяча с двух шагов, с разных точек, из-под щита, из-за головы, броски с 3-х очковой зоны, броски с последующим добрасыванием мяча, отскочившего от щита); подбор мяча под кольцом; перевод мяча перед собой; удержание мяча при проходах; выполнение «штрафного» броска. Комбинации из освоенных элементов владения мячом.

***Тактика игры в баскетбол (26 ч)***

Защитные действия при опеке игрока с мячом. Командные действия в защите и нападении, позиционное нападение 5/0 без изменения позиций, нападение «быстрый прорыв» (без сопротивления, с сопротивлением). Действия под щитом (добрасывание); групповые действия в защите и нападении (заслон, перехват, вырывание, выбивание); взаимодействие двух игроков, проходы под кольцо, проходы под кольцо через защитника, тактические действия игроков в двухсторонней игре, удержание игроков при проходах с мячом. Освоение индивидуальной техники защиты и нападения (вырывание, выбивание мяча). Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Индивидуальная защита 1\*1, 1\*2. 3\*2, 3\*3. Быстрый прорыв 1\*0, 1\*1. Игровые действия 2\*2, 3\*3, 1\*1, 2\*1. Комбинации из освоенных элементов тактики игры в баскетбол.

***Правила игры и судейства (2 ч)***

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

***Контрольные игры и соревнования (19 ч)***

Товарищеские игры. Участие в соревнованиях разного уровня. Разбор проведённых игр.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (144 часа)** *(3 год обучения)*

***Основы знаний о физической культуре и спорте (8 ч)***

Физическая культура и спорт в России, Вологодской области. Состояние и развитие баскетбола в России и мире. Олимпийское и паралимпийское движение. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Первая медицинская помощь при травмах. Спортивные соревнования. Правила проведения соревнований. Врачебный контроль, самоконтроль. Инструкторская и судейская практика. Физкультурно-спортивная этика.

***Общая физическая подготовка (20 ч)***

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный умеренной и большой интенсивности.

Упражнения для развития силы. Подтягивание из виса, отжимание в упоре. Писедание на 1-2 ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, гири, эспандер, набивные мячи); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (оди­ночные, сериями); многократные прыжки с ноги на ногу; 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, продвигаясь вперед, назад.

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, у опоры, в парах, в движении)

Упражнения для развития быстроты. Бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; 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.

Эстафеты.

Подвижные игры (с мячом, без мяча, на перемещение).

Полосы препятствий.

Упражнения для развития координации. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Разнонаправленные движе­ния рук и ног**; п**рыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне.

**Специальная физическая подготовка (12 ч)**

Упражнения для развития силы ног и рук. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

***Техника игры в баскетбол (52 часа)***

**Упражнения без мяча**: стойка баскетболиста; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком, с продвижением вперед, спиной, с разворотом плеча; остановка по сигналу, остановка в шаге; повороты на месте и в движении; перемещение по площадке, дриблинг в стойке баскетболиста.

**Упражнения с мячом**: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, с обводкой препятствий, с обводкой условного противника, с заданиями, с остановками, с продвижением вперед без сопротивления противника на месте на скорость выполнения, с пассивным сопротивлением, ведущей и неведущей руками, с переходом ведения из средней стойки баскетболиста в низкую и обратно); ловля и передача мяча в парах на скорость и точность выполнения, тройках, одной рукой, от плеча, передача мяча двумя руками от груди; броски мяча в кольцо (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с места, с разного расстояния, после получения мяча, после ведения мяча с двух шагов, с разных точек, из-под щита, из-за головы, броски с 3-х очковой зоны, броски с последующим добрасыванием мяча, отскочившего от щита); подбор мяча под кольцом после отскока; перевод мяча перед собой; удержание мяча при проходах; борьба за мяч после отскока от щита, выполнение «штрафного» броска. Комбинации из освоенных элементов владения мячом.

***Тактика игры в баскетбол (30 ч)***

Защитные действия при опеке игрока с мячом. Командные действия в защите и нападении, позиционное нападение 5/0 с изменением позиций, нападение «быстрый прорыв» (без сопротивления, с сопротивлением). Действия под щитом (добрасывание); групповые действия в защите и нападении (заслон, перехват, вырывание, выбивание); взаимодействие двух игроков, проходы под кольцо, проходы под кольцо через защитника, тактические действия игроков в двухсторонней игре, удержание игроков при проходах с мячом. Освоение индивидуальной техники защиты и нападения (вырывание, выбивание мяча). Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Индивидуальная защита 1\*1, 1\*2. 3\*2, 3\*3. Быстрый прорыв 1\*0, 1\*1. Игровые действия 2\*2, 3\*3, 1\*1, 2\*1. Комбинации из освоенных элементов тактики игры в баскетбол.

***Правила игры и судейства (2 ч)***

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

***Контрольные игры и соревнования (20 ч)***

Товарищеские игры. Участие в соревнованиях разного уровня. Разбор проведённых игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения программы**

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

* правила личной гигиены, профилактики травматизма, правила оказания доврачебной помощи при травмах;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* историческое развитие физической культуры в России, области и в мире, особенности развития баскетбола;
* правила игры в баскетбол, правила судейства;
* правила техники безопасности при игре в баскетбол;

Уметь:

* технически правильно осуществлять двигательные действия при игре в баскетбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и в организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических возможностей;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Будут стремиться:

- стать участниками соревнований в рамках «Специальной Олимпиады России»;

- стать победителями в соревнованиях по баскетболу областного уровня, призёрами всероссийского и международного уровней.

По окончании реализации программы **ожидается достижение** следующих **результатов:**

- существенное повышение уровня физического развития учащихся;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;

- стабилизация психического и физического здоровья учащихся, их эмоционально-волевой сферы;

- самореализация учащихся, удовлетворенность качеством своей жизни;

- успешная социальная адаптация и интеграция в общество.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Процесс обучения по программе «Баскетбол» предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- текущий, проводимый в ходе учебного занятия;

- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре – октябре и в конце учебного года – в апреле - мае.

Наряду с эти проводятся:

* спортивные праздники, конкурсы;
* матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
* соревнования институционального, городского и областного уровней.

Способы определения результативности:

1. Опрос учащихся, тестирование.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Контроль соблюдения техники безопасности.
4. Привлечение учащихся к судейству.
5. Контрольные игры с заданиями.
6. Выполнение отдельных упражнений.
7. Контроль установок в игре.

**Оценочные материалы по разделу**

 **«Основы знаний о физической культуре и спорте»**

Тест

Выбери правильный ответ:

|  |  |
| --- | --- |
| С какого года в программу Паралимпийских игр входит баскетбол для людей с ограниченными возможностями здоровья? | а) 1986 б) 1976, в) 2000 г) 2005 |
|  Продолжи предложение: баскетбол-это… | а) игра ради отдыха,б) средство организации досуга,в) средство поддержания здоровья и восстановления работоспособности |
| Где занимаются баскетболом? | а) в спортивном зале в) на стадионег) в классе |
| К занятиям баскетболом не допускаются: | а) учащиеся без формы и обувиб) учащиеся с плохим самочувствиемв) без допуска врача |
| Сформулируйте особенности питания при занятиях баскетболом | - |

**Оценочные материалы**

 **по разделам «Общая и специальная физическая подготовка»**

С целью отслеживания результативности работы по программе разработана система мониторинга физического развития и двигательной активности детей с ограниченными возможностями здоровья, в которой отслеживаются достижения каждого ученика относительно его самого.

 Для определения уровня физического развития учащихся разработана и адаптирована таблица упражнений, где в бальной системе отражены результаты диагностики, проводимой в течение учебного года, и отслеживается динамика физических способностей учащихся. Учащиеся оцениваются с учетом табличных данных, личных достижений, отношения к занятиям.

Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических качеств (сдача нормативов) с целью отслеживания **динамики личностного развития и продвижения каждого ребенка.**

|  |
| --- |
| Развитие у учащихся двигательных умений и навыков: |
|
| Быстрота | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, сек. |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во разПрыжок в длину с места, см.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во разБроски набивного мяча (2 кг) из-за головы из положения сидя  |
| Выносливость  | Равномерный бег (6 мин) |
| Координация движения | Последовательное выполнение кувырков, кол-во разЧелночный бег 3 х 10м, сек. |
| Ловкость | Прыжки в длину с места |

Показанный в каждом виде результат соответствует какому-либо баллу и отражает физическое состояние школьника на данный момент. Набрав определенное количество баллов, учащийся получает информацию об уровне своей физической подготовленности, а педагог дополнительного образования – о недостатках двигательных качеств каждого конкретного ребенка. Исходя из полученных данных, учителем составляются индивидуальные планы занятий по развитию пропорциональности в двигательной сфере.

Успех учащихся, занимающихся в секции баскетбола определяется их отношением к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом психофизических особенностей, индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка.

Динамика развития у учащихся двигательных умений и навыков определяется сравнением результатов продвижения на начало и конец учебного года каждого ребенка относительно его самого.

**Оценочные материалы по разделу «Техника игры в баскетбол»**

Подведение итогов по технической и тактической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь-октябрь и апркль-май), учащиеся выполняют контрольные испытания (сдача нормативов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Испытание на точность передачи б/б мяча | В испытаниях создаются условия при которых можно получить количественные результаты: определяются ограничители расстояния наносятся линии – передача и ловля б/б мяча в парах: мяч передается одной рукой от плеча на среднее расстояние, мяч выносится правой рукой вперед, при этом левая рука «сходит». мяч выпускается захлестывающим движением кисти.Упражнение выполняется за 30 секунд на максимальное количество передач. Выполнять передачу и ловлю нужно быстро и точно. |
|  | Испытание на точность передачи б/б мяча | Передача б/б мяча 2 руками с отскоком от пола.(мяч посылается вниз-вперед)Упражнение выполняется за 30 секунд – (на скорость и точность выполнения) учитывается количественная и качественная стороны исполнения. |
|  | Испытание на точность броска мяча в корзину | Бросок одной и двумя руками от головы выполняется от линии штрафного броска. Каждый учащийся выполняет по 10 бросков серийно ( по 10р -2 серии)Задача попасть в корзину максимальное количество раз.Учитывается количество и качество бросков |
|  | Испытание на точность и скорость ведения мяча | Ведения мяча с обводкой препятствий и изменением направления.Обводка змейкой 6 препятствий расставленных на расстоянии 2 м дуг от друга.Спортсмен начинает движение слева или справа от первого препятствия.После прохождения последнего препятствия и достижения финишной линии возвращается максимально быстро с ведением мяча с линии старта и снова повторяет упражнение. Упражнение продолжается до истечения 60 секундного лимита времени.Общий результат спортсмена определяется количеством препятствия, которое ему удается преодолеть за 60 секунд. |
|  | Испытание на точность броска в прыжке с разных точек и расстояний (средней и дальней дистанций) | Упражнение выполняется по точкам слева на право и в обратном направлении по 3-м точкам 🞨4р, также с 3-х очковой зоны по 3-м точкам 🞨4р. после остановки. Выполнять требуется упражнение правильно, быстро, точно. |
|  | Дриблинг (ведение мяча) | Спортсмену дается указание, вести мяч по площадке протяженностью 12 метров проходя поочередно слева, справа от 6 препятствий находящихся на прямой линии на расстоянии 2-х метров друг от друга. Учащийся должен обойти каждое следующее препятствие с противоположной стороны. После прохождения последнего препятствия и достижения финишной линии ученик быстро возвращается к линии старта (с ведением мяча ведущей рукой). Упражнение продолжается до истечения контрольного времени. Результат определяется количеством препятствий, которые ему удается преодолеть. |

**Оценочные материалы по разделу «Тактика игры в баскетбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Действие игрока в защите и в нападении. | Основное содержание испытаний заключается в выборе способов действий в соответствии с заданиями, с использованием ранее изученных способов действий (защиты, выбивания, вырывания, перехват, накрывание) в игровых действиях 1🞨1 – индивидуальные и ранее изученным способом нападения в игровых действиях 1🞨1, 1🞨2 |
|  | Действия игрока при подборе мяча, отскочившего от щита | Выбор способа действия: дается время – 1 мин. с уходом игрока после подбора за линию «усов» либо справа, либо слева. Учитывается количество правильных подборов и точных бросков (нападений) |

**Оценочные материалы**

 **по разделу «Контрольные игры и соревнования»**

Тест

 Выбери правильный ответ:

1. Сколько человек должно быть заявлено на соревнованиях по б/болу?

а) 10 б) 14 в) 12 г) 11

1. Сколько человек играют в команде на площадке по правилам соревнований?

а) 10 б) 4 в) 5

1. Сколько секунд дается команде для того, чтобы выполнить бросок?

а) 8 б) 12 в) 24

1. С чего начинается игра?

а) с выбрасывания мяча из-за боковой линии

б) с выбрасыванием мяча из-под корзины

в) с разыгрывания в центре круга

1. Сколько замен игроков на площадке м. произвести тренер?

а) 1 б) неограниченное количество в) 4

1. Сколько секунд не разрешается игроку нападения находиться в 3-х секундной зоне?

а) 5 б) 3 в) 8

**Оценочные материалы по разделу «Правила игры и судейства»**

Тест:

Выбери правильный ответ:

1. Сколько игроков каждой команды должны находиться на игровой площадке в течение игрового времени?

 а) 5 б) 10 в) 7

2. Каким образом запасной становится игроком, а игрок – запасным?

 а) когда команда соперника забросила мяч в корзину

 б) судья жестом приглашает запасного игрока выйти на игровую площадку

 в) когда запасной игрок захотел сам выйти на площадку

 г) во время тайм-аута или перерыва в игре запасной игрок обращается к секретарю

3. Сколько периодов в игре?

 а) 1 б) 2 в) 4

 4. Продолжительность периода по времени (мин.):

 а)10 б)15 в) 20

5. Какое количество очков засчитывается команде при атаке корзины?

 а) 1 б) 2 в) 3

6. Что такое тайм-аут?

 а) продолжение игры

 б) остановка игры по просьбе тренера или помощника

7. Длительность тайм-аута:

 а)12 сек. б) 24 сек. в) 1 мин.

8. За какие нарушения назначаются фолы?

 а) неточный бросок

 б) грубая игра на площадке

 в) ошибки в ведении мяча

 г) несоблюдение правил при контакте с соперником

9. Что означает правило «3-х секундной зоны»:

 а) игрок находится в своей 3х секундной зоне больше 3х секунд

 б) игрок находится в 3х секундной зоне соперника с мячом более 3х секунд

 в) игрок находится в 3х секундной зоне соперника без мяча более 3х секунд

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий**

Содержание программы структурировано по разделам - видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В программе представлены упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей, оценочные материалы, материально-техническое обеспечение и литература.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории, современного состояния и развития баскетбола в России и мире, изучение правил игры в баскетбол, правил проведения соревнований, правила судейства, изучение техники безопасности на занятиях. Учащиеся знакомятся с гигиеническими требованиями к занимающимся спортом, с местами занятий баскетболом, с инвентарем, с требованиями к спортивной одежде и обуви, знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол, получают сведения о врачебном контроле и самоконтроле. В ходе бесед занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. Теоретические занятия проводятся в форме 10- 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Физическая подготовка дифференцирована на общую (упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, прыгучести) и специальную подготовку спортсменов (упражнения для развития силы ног и рук, развития скоростных качеств, ловкости). Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят прием, передача, ведение, подача, броски. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в защите и нападении. Программа предусматривает также контрольные игры и соревнования.

Распределение учебного времени на реализацию видов подготовки в процессе занятий школьной секции «Баскетбол» представлено в учебно-тематическом плане.

Реализация программы в условиях МБОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ №35» организацию особого пространства. Предлагая интенсивные упражнения, требующие физического напряжения учащихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, нужно физическую нагрузку повышать постепенно, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

При выполнении упражнений на быстроту и точность движений сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед учащимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации учащиеся должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как учащийся овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных, психофизических особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);

- индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Программа построена в соответствии с принципами обучения и воспитания детей с умственной отсталостью. Основное внимание уделяется принципам: доступности изучаемого, последовательности и систематичности, повторяемости учебного материала, практической значимости. Одним из важных требований проведения уроков «Час здоровья» является применение принципа индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся в ходе занятий.

Слабая познавательная активность у учащихся с нарушением интеллекта создаёт определённые трудности в формировании знаний, умений, навыков здорового образа жизни. Прочное усвоение теоретического материала базируется на многократном его повторении с постепенным усложнением и дополнением. Знания о здоровом образе жизни сообщаются детям в форме: кратких бесед, рассказов, простейших проблемных ситуаций, познавательных игр в начале или в ходе всего занятия. В процессе обучения широко используются словесные, наглядные и практические методы. Специфика их применения диктуется особенностями познавательной деятельности детей с интеллектуальной недостаточностью. Ученики не могут одновременно усвоить большой объем материала, значит необходимо деление его на небольшие части. Кроме того, материал, сообщаемый только в словесной форме, неподкрепленный наглядностью или практическими действиями, плохо понимается школьниками, не запоминается, а следовательно важно сочетать эти методы.

Главные принципы в изучении теоретического материала:

• минимум информации – максимум мотивации;

• опора на субъектный опыт ребенка;

• опора на ведущие потребности ребенка в безопасности, в игре;

• реализация личностной модели взаимодействия педагога и учащихся;

• сочетание общепедагогических принципов (наглядности, систематичности, последовательности, доступности).

При изучении практической части программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятиях с учащимися с умственной отсталостью большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом психофизических особенностей детей и особенностей спортивной специализации.

**Организационно-педагогические условия**

Для реализации программы учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных программой:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Должность | Должностные обязанности | Количество работников в ОУ (требуется / имеется) | Уровень квалификации работников ОУ |
| Требования к уровню квалификации | Фактический уровень квалификации |
| Педагог допол-нитель-ного образо-вания | Осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность | 1/1 | Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. | высшее профессиональное образование, высшая квалификационная категория  |

Материально - технические условия реализации Программы

Сведения о помещениях, используемых для реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Помещения | Необходимость/ наличие |
| 1 | Спортивный зал - 142,7кв. м | да/да |
| 2 | Раздевалка детская; туалет - 7,2 кв.м; 3,1кв. м | да/да |
| 3 | Раздевалка детская; туалет - 9,8кв. м; 3,0 кв. м | да/да |
| 4 | Медицинский кабинет; процедурная - 13,5 кв.м; 14кв. м | да/да |
| 5 | Учительская - 17,6 кв. м | да/да |
| 6 | Туалет для работников - 10 кв. м | да/да |

Информация об оснащении физкультурного зала, учебного кабинета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Необходимое оборудование и оснащение | Необходимость/ наличие |
| Компоненты оснащения физкультурного зала | 1. Нормативные документы:- Правила техники безопасности работы учащихся.2. Оборудование:- рама для б/б щитов -2шт.- ферма б/б -2шт.- щиты б/б -2шт.- кольца б/б -2шт.- мячи б/б -29шт.- шведская стенка - гимнастические скамьи - 3 шт.- гимнастические палки (пластмассовые) -16 шт.- гимнастические палки (деревянные) - 11 шт.- эстафетные палочки - 13 шт.- диск «здоровье» -2 шт.- набивные мячи -6шт.- гиря 24 кг. -1 шт.- гантели -2шт- гранаты - 2 шт.- ядро 4 кг. -1шт.- утяжелители для ног - 2 пары- эспандеры с ручками (ручные) - 2 шт.- эспандеры черные (для рук и ног) - 2 шт.- эспандер плечевой - 1 шт.- свисток - 2шт.- гимнастические коврики - 9 шт.- силовой тренажер в зале - 1 шт.- кегли - 10 шт.- гимнастические обручи (железные)- 12 шт.- гимнастические обручи (пластмассовые)- 8шт.- скакалки (текстильные) - 10 шт.- скакалки (резиновые) 2м- 12 шт.- скакалки (резиновые) 4м- 7 шт.- штанга - гриф -1шт. - замки - 2 шт.- блины - 5 кг - 2 шт. - 10 кг - 2 шт.- сетки в/т - 4 шт.- гимнастические маты - 10 шт. | да/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/дада/да |

**Дополнительное оборудование:**

* 1. Фото и видео аппаратура (для фиксации фрагментов игр с целью дальнейшего анализа и размещения)

**Литература**

Литература для учителя:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Баскетобол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под. ред. проф. Л.Б. Кофмана: Авт.- сост. Г.И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт,1998.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова.- М.: Издательский центр «Академия», 2001..

Литература для учащихся**:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н. Сортел. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО « Издательство Астрель», 2002.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7кл. - М.: Просвещение, 2013.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011.

Электронные образовательные ресурсы

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> - сеть творческих учителей физической культуры

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) - сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> - учительский портал

<http://ballplay.narod.ru> - персональный сайт Скиндера А. В. ( методика подготовки баскетболистов)

<http://www.kes-basket.ru/> - Школьная баскетбольная лига

<http://specialolympics.ru/?page_id=574%C2%A0> – официальный сайт Специальной Олимпиады России