

государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 11»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на заседании педагогического совета
ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 11»
протокол № 1
от «29» августа 20 24 г.

Утверждаю:
Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 11»
Кобец Т.А.
20 24 г.



Программа
дополнительного образования для учащихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) физкультурно-спортивной
направленности спортивной секции «Баскетбол»

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Ковалевская Лидия Ивановна

Возраст обучающихся: 10-16 лет.
Срок реализации: 1 год.

ст. Григорополисская
2024/2025 учебный год

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка Рабочая адаптированная программа

«Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Москва);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации ГД-39/04 от 19 марта 2020 года).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы – программа адаптирована для обучающихся с нарушением интеллекта. В детском возрасте двигательные навыки

развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка, особенно у детей ОВЗ. Отличительные особенности программы - как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре ребенок ОВЗ познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Научить играть в баскетбол.

Задачи программы:

1. Научить основными приемами техники и тактики игры баскетбол.
2. Развить двигательные качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость и т.д.
3. Формировать потребности и прививать обучающимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы.

1.3 Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «обучающийся научится» и «обучающийся получит возможность научиться»), метапредметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе). усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

К концу обучения знания об игре – обучающийся научится:

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; обучающийся получит возможность научиться:
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- способы двигательной (физкультурной) деятельности** - обучающийся научится:
- использовать игру «Баскетбол» и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
 - составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма; обучающийся получит возможность научиться:
 - составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- физическое совершенствование** - обучающийся научится:
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
 - выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; обучающийся получит возможность научиться:
 - осуществлять судейство по баскетболу;
- обучающийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям

Содержание программы.

Содержание данной программы рассчитано на систему одно разовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России.
2. Тактическая подготовка баскетболиста.
3. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
4. Правила судейства соревнований по баскетболу.
5. 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 предметами (гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками).

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 одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение 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 действий 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 после ведения 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 полу - отскока.

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 в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 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.

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

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

Распределение учебного материала по разделам программы

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретич. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Правила судейства.	1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	13	1	12
4.	Основы техники и тактики игры	15	0	15
5.	Контрольные игры и соревнования	2	0	2
6.	Тестирование	2	0	2

Календарно- тематическое планирование

(4 - бкласс)

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечания
1.	07.09	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	
2.	14.09	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. ОФП	
3.	21.09	Тестирование.	Тест.	
4.	28.09	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	
5.	05.10	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
6.	12.10	Способы ловли мяча.	Техн.	
7.	19.10	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	
8.	26.10	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	
9.	09.11	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	
10.	16.11	ОФП	ОФП	
11.	23.11	Техника ведения мяча.	Техн.	
12.	30.11	Товарищеская встреча.	Игра.	
13.	07.12	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	
14.	14.12	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
15.	21.12	ОФП	ОФП	
16.	28.12	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	
17.	11.01	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
18.	18.01	Контрольные испытания.	Контр.	
19.	25.01	Командные действия в нападении.	Такт.	
20.	01.02	Товарищеская игра.	Игра	
21.	08.02	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	

22.	15.02	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
23.	22.02	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Техн. СФП	
24.	01.03	ОФП	ОФП	
25.	15.03	Командные действия в нападении.	Такт.	
26.	05.04	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
27.	12.04	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	
28.	19.04	ОФП	ОФП	
29.	26.04	Тестирование.	Тест	
30.	03.05	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	
31.	10.05	Контрольные испытания. СФП	СФП	
32.	17.05	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	
33.	24.05	Товарищеская игра.	Игры	
34.	24.05	Учебная игра. Итоги года.	Интегр.	

Календарно – тематическое планирование.

(7-8-9 класс).

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечание
1.	07.09	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	
2.	14.09	Техника передвижения при нападении.	Техн.	
3.	21.09	Тактика нападения.	Такт.	
4.	28.09	Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	
5.	05.10	Контрольные испытания.	Контр.	
6.	12.10	Товарищеская встреча.	Соревн.	
7.	19.10	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	

8.	26.10	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	
9.	09.11	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	
10.	16.11	Учебная игра.	Интегр.	
11.	23.11	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	
12.	30.11	Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	
13.	07.12	Специальная физическая подготовка.	СФП	
14-15	14.12 21.12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	
16.	28.12	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	
17.	11.01	Учебная игра.	Интегр.	
18.	18.01	Личная и общественная гигиена. ОФП	Теор. ОФП	
19.	25.01	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП	
20.	01.02	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	
21.	08.02	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	СФП	
22.	15.02	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Интегр.	
23.	22.02	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	
24.	01.03	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	Техн. СФП	
25-26.	15.03 05.04	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	
27-28.	12.04 19.04	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на	Такт.	

		площадке.		
29-30.	26.04 03.05	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	
31.	10.05	Контрольные испытания.	Контр.	
32.	17.05	Правила игры и методика судейства. ОФП	Теор. ОФП	
33.	24.05	Тестирование.	Тестиров.	
34.	24.05	История развития баскетбола. Товарищеская встреча.	Теорет. Контр.	