

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята
на педагогическом совете
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15
Протокол от 02.09.2020 № 1
Председатель С.Л. Алексеева

Утверждена
Приказом МБУДО г. Мурманска
ДЮСАШ № 15
от 02.09.2020 № 01-56
Директор И.Ю.Горохова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»
Возраст обучающихся: 9-14 лет
Срок реализации: 3 года

Составители:
Вашурин А.С,
тренер-преподаватель МБУДО
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск
2020

Пояснительная записка

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный баскетболист» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» составлена на основе:
– учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- СанПиН от 04.07.2014 № 41;
- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Уставом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает социализацию детей с нарушением интеллекта в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе учащиеся с нарушением интеллекта получают возможность удовлетворения потребности в занятиях баскетболом. Занятия детей данной категории баскетболом, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям обучающихся.

Новизна программы:

- разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с нарушением интеллекта, их функциональными возможностями;
- подобранные средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений;

Проведение тренировочных занятий представляется возможным в рамках Международного проекта «Юнифайд спорт» Специальной Олимпиады. В составе тренировочной группы в «Объединенном спорте» совместно с учащимися с нарушением интеллекта занимаются здоровые обучающиеся (партнеры). Количество обучающихся с нарушением интеллекта – 50%, количество здоровых партнеров – 50%.

Цель программы. Целью программы является максимально возможная самореализация детей с интеллектуальными нарушениями посредством баскетбола, повышение их реабилитационного потенциала и социализация, и как следствие, социальная интеграция.

Для самих занимающихся участие в адаптивно-спортивной (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данном виде спорта и формировании собственной спортивной культуры.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение теоретическим знаниям;
- формирование понятий физического здоровья.

Коррекционно-развивающие:

Общие:

- укрепление здоровья, приобщение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие у занимающихся качеств физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Специальные (коррекционные):

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;

- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- развитие познавательной деятельности;
- активизация функций сердечно - сосудистой системы
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

Воспитательные:

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, чувство коллективизма;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

Отличительная особенность данной программы.

Данная программа разработана для детей с ОВЗ, в том числе детей инвалидов с интеллектуальными нарушениями. Программа имеет коррекционную направленность.

Сроки реализации программы – 3 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы - 9 - 14 лет.

Условия зачисления в группы.

Принимаются дети с ОВЗ и дети-инвалиды, желающие заниматься адаптивным баскетболом, при наличии у них медицинского допуска к занятиям.

Допускается комплектование разновозрастных групп. Это обусловлено ограниченным количеством детей определенного возраста. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер обязательно учитывает личностно-ориентированный подход.

Наполняемость для обучающихся с нарушением интеллекта – от 8 человек.

Формы занятий:

- Групповые тренировочные и теоретические занятия.
- Занятия по индивидуальным учебным планам.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Режим занятий – 6 часов в неделю:

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков;
- освоить основы техники игры в баскетбол;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной работы;
- повысить уровень динамики двигательных способностей;
- достигнуть спортивных результатов;
- повысить уровень общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- сдать итоговую аттестацию.

Способы определения результативности:

- проведение итоговой аттестации учащихся

Форма подведения итогов реализации программы: промежуточная, итоговая аттестация.

Содержание программы обновляется с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
1 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1		1	1	1	1		1					6
2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	8	9	9	9	9	9	8	8	8	104
3.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	4	4				42
4.	Техническо- тактическая подготовка	10	10	11	8	11	9	10	10	9	18	18	18	142
5.	Аттестация	2								2				4
6.	Воспитательно- образовательные мероприятия				4				2					6
7.	Участие в соревнованиях						2	2						4
8.	Медицинский контроль		2							2				4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
2 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1		1	1	1	1		1					6
2.	Общая физическая подготовка	7	8	8	7	8	7	8	7	7	7	7	7	87
3.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	6	5	6	5	5				49
4.	Техническо- тактическая подготовка	11	10	11	9	11	11	10	11	10	19	19	19	152
5.	Аттестация	2								2				4
6.	Воспитательно- образовательные мероприятия				4				2					6
7.	Участие в соревнованиях						2	2						4
8.	Медицинский контроль		2							2				4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий
3 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1		1	1	1	1		1					6
2.	Общая физическая подготовка	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
3.	Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	7	6	7	6	6				57
4.	Техническо- тактическая подготовка	10	12	12	9	12	11	11	11	10	20	20	20	158
5.	Аттестация	2								2				4
6.	Воспитательно- образовательные мероприятия				4				2					6
7.	Участие в соревнованиях						2	2						4
8.	Медицинский контроль		2							2				4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Учебный план Программы
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

№ п/ п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		Всего	Теория	Практика	
	Первый год обучения				
1.	Раздел: теоретическая подготовка	6			
1.1	Тема: Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.		1		
1.2	Тема: Гигиенические требования к занимающимся баскетболом		1		
1.3	Тема: Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.		1		
1.4	Тема: Профилактика заболеваемости.		1		
1.5	Тема: Инвентарь для баскетбола. Требования к площадке Уход за инвентарем. Форма спортсмена.		1		
1.6	Тема: Правила по баскетболу. Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.		1		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	104			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			22	
2.2	Тема: корригирующие упражнения			25	
2.3	Тема: упражнения для развития физических качеств			30	
2.4	Тема: подвижные игры и эстафеты			27	
3.	Раздел: специальная физическая подготовка	42			
3.1	Тема: упражнения для развития прыгучести			11	
3.2	Тема: упражнения для развития игровой ловкости			11	
3.3	Тема: упражнения для развития специальной выносливости			20	
4.	Раздел: технико-тактическая подготовка	142			
4.1	Тема: обучение стойке баскетболиста, передвижения в стойке.			20	
4.2	Тема: обучение остановкам, повороты на месте			10	

4.3	Тема: обучение ловле, передаче мяча			25	
4.4	Тема: обучение ведению мяча с высоким, низким отскоком.			25	
4.5	Тема: обучение броскам в корзину двумя руками			10	
4.6	Тема: обучение броскам в корзину одной рукой от плеча с места и в движении			20	
4.7	Тема: обучение основам персональных тактических действий (получение мяча, подготовка броска, защитные действия)			32	
5.	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	4		4	Контрольные нормативы
6.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
7.	Раздел: участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
8.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	312	6	306	
	Второй год обучения	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Раздел: теоретическая подготовка	6			
1.1	Тема: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях баскетболом.		1		
1.2	Тема: Гигиенические требования к занимающимся баскетболом		1		
1.3	Тема: Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.		1		
1.4	Тема: Профилактика заболеваемости.		1		
1.5	Тема: Инвентарь для баскетбола. Требования к площадке Уход за инвентарем. Форма спортсмена.		1		
1.6	Тема: Правила по баскетболу. Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.		1		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	87			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			20	
2.2	Тема: корригирующие			20	

	упражнения				
2.3	Тема: упражнения для развития физических качеств			27	
2.4	Тема: подвижные игры и эстафеты			20	
3.	Раздел: специальная физическая подготовка	49			
3.1	Тема: упражнения для развития прыгучести			14	
3.2	Тема: упражнения для развития игровой ловкости			15	
3.3	Тема: упражнения для развития специальной выносливости			20	
4.	Раздел: технико-тактическая подготовка	152			
4.1	Тема: обучение стойке баскетболиста, передвижения в стойке.			10	
4.2	Тема: обучение остановкам, повороты на месте			10	
4.3	Тема: обучение ловле, передаче мяча			25	
4.4	Тема: обучение ведению мяча с высоким, низким отскоком.			25	
4.5	Тема: обучение броскам в корзину двумя руками			10	
4.6	Тема: обучение броскам в корзину одной рукой от плеча с места и в движении			20	
4.7	Тема: обучение основам персональных тактических действий (получение мяча, подготовка броска, защитные действия)			20	
4.8	Тема: броски одной рукой снизу после движения.			15	
4.9	Тема: система личной защиты. Розыгрыш мяча			17	
5.	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	4		4	Контрольные нормативы
6.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
7.	Раздел: участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
8.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	312	6	306	
	Третий год обучения	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля

1	Раздел: теоретическая подготовка	6 часов			
1.1	Тема: Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях баскетболом.		1		
1.2	Тема: Гигиенические требования к занимающимся баскетболом		1		
1.3	Тема: Особенности режима дня и питания в условиях Кольского Заполярья.		1		
1.4	Тема: Профилактика заболеваемости.		1		
1.5	Тема: Инвентарь для баскетбола. Требования к площадке Уход за инвентарем. Форма спортсмена.		1		
1.6	Тема: Правила по баскетболу. Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.		1		
2.	Раздел: общая физическая подготовка	73			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			23	
2.2	Тема: корригирующие упражнения			15	
2.3	Тема: упражнения для развития физических качеств			20	
2.4	Тема: подвижные игры и эстафеты			15	
3.	Раздел: специальная физическая подготовка	57			
3.1	Тема: упражнения для развития прыгучести			13	
3.2	Тема: упражнения для развития игровой ловкости			14	
3.3	Тема: упражнения для развития специальной выносливости			30	
4.	Раздел: технико-тактическая подготовка	158			
4.1	Тема: обучение стойке баскетболиста, передвижения в стойке.			10	
4.2	Тема: обучение остановкам, повороты на месте			10	
4.3	Тема: обучение ловле, передаче мяча			25	
4.4	Тема: обучение ведению мяча с высоким, низким отскоком.			25	
4.5	Тема: обучение броскам в корзину двумя руками			10	
4.6	Тема: обучение броскам в			20	

	корзину одной рукой от плеча с места и в движении				
4.7	Тема: обучение основам персональных тактических действий (получение мяча, подготовка броска, защитные действия)			20	
4.8	Тема: броски одной рукой снизу после движения.			15	
4.9	Тема: система личной защиты. Розыгрыш мяча			12	
4.10	Тема: Подстраховка при личной защите			10	
5.	Раздел: аттестация(исходная, промежуточная, итоговая)	4		4	Контрольные нормативы
6.	Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия	6		6	Участие
7.	Раздел: участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
8.	Раздел: медицинский контроль	4		4	
	Всего	312	6	306	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

Содержание изучаемой Программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка 1 год обучения

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.

Правила поведения занимающихся при выполнении упражнений с мячом

Тема 1.2 Гигиенические требования к занимающимся баскетболом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования при уходе за телом занимающегося баскетболом.

Тема 1.3 Особенности режима дня и питания на Крайнем Севере.

Климатогеографические особенности Крайнего Севера. Неблагоприятные климатические условия. Полярная ночь и ее влияние на организм человека.

Тема 1.4 Профилактика заболеваемости.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Тема 1.5 Инвентарь для баскетбола. Требования к площадке Уход за инвентарем. Форма спортсмена.

Размер площадки, размер колец, щита. Особенности разметки, виды покрытий. Виды баскетбольных мячей, особенности размера мячей. Особенности баскетбольной формы, кроссовок.

Тема 1.6 Правила по баскетболу. Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.

Игровое поле. Линии и размеры. Центральная линия. Линия штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска. Центральный круг. Зона трехочковых бросков. Зоны скамеек команд. Щиты. Корзины. Мяч. Игровые часы и секундомер.

Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Этика межличностных отношений в команде.

Раздел 1. Теоретическая подготовка 2 год обучения

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила поведения на занятиях баскетболом.

Профилактика травматизма. Разминка и ее значение при профилактике травматизма.

Тема 1.2 Гигиенические требования к питанию спортсмена

Гигиена режима дня. Пищевые отравления и их профилактика.

Тема 1.3 Особенности режима дня и питания на Крайнем Севере.

Физиологическое значение сна. Режим труда и отдыха в период полярной ночи. Особенности питания в зимний период при занятиях баскетболом.

Тема 1.4 Профилактика заболеваемости.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Тема 1.5 Инвентарь для баскетбола. Требования к площадке. Уход за инвентарем. Форма спортсмена.

Размер площадки, размер колец, щита. Особенности разметки, виды покрытий. Виды баскетбольных мячей, особенности размера мячей. Особенности баскетбольной формы, кроссовок. Различие баскетбольного инвентаря от инвентаря из других видов спорта. Требования к качеству спортивного инвентаря.

Тема 1.6 Правила по баскетболу. Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.

Игровое поле. Линии и размеры. Центральная линия. Линия штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска. Центральный круг. Зона трехочковых бросков. Зоны скамеек команд. Щиты. Корзины. Мяч. Игровые часы и секундомер. Правило 24 секунд. Ведение счета. Местонахождение игрока и судьи. Правило ведения мяча. Правило передвижения. Плотно опекаемый игрок. Помеха мячу в нападении и защите. Наказания. Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Этика межличностных отношений в команде. Общая и специальная психологическая подготовка.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

3 год обучения

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Профилактика травматизма.

Тема 1.2 Перенапряжение. Переутомление. Восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок, после соревнований.

Гигиенические требования к занимающимся баскетболом.

Гигиена сна. Питьевая гигиена. Гигиена завтрака. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена жилищно-бытовых условий.

Тема 1.3 Особенности режима дня и питания на Крайнем Севере.

Значение витаминов и минеральных солей, их норма. Полярный день и его влияние на организм человека. Режим труда и отдыха в период полярного дня.

Тема 1.4 Профилактика заболеваемости.

Физическая активность как средство профилактики различных заболеваний. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.5 Инвентарь для баскетбола. Требования к площадке. Уход за инвентарем. Форма спортсмена.

Размер площадки, размер колец, щита. Особенности разметки, виды покрытий. Виды баскетбольных мячей, особенности размера мячей. Особенности баскетбольной формы, кроссовок. Различие баскетбольного инвентаря от инвентаря из других видов спорта. Требования к качеству спортивного инвентаря. Правильный уход за инвентарем, его проверка и обслуживание. Инвентарь необходимый для проведения соревнований по баскетболу.

Тема 1.6 Правила по баскетболу. Воспитание нравственных и волевых качеств. Спортивная этика.

Игровое поле. Линии и размеры. Центральная линия. Линия штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска. Центральный круг. Зона трехочковых бросков. Зоны скамеек команд. Щиты. Корзины. Мяч. Игровые часы и секундомер. Правило 24 секунд. Ведение счета. Местонахождение игрока и судьи. Правило ведения мяча. Правило передвижения. Плотно опекаемый игрок. Помеха мячу в нападении и защите. Наказания. Заслон правильный и неправильный. Игра центрового. Дисквалифицирующий фол. Технический фол. Затребованный перерыв. Дополнительное время. Капитан команды – права и обязанности. Жесты судей. Протокол игры. Процедура в случае протеста.

Спортивно – этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Этика межличностных отношений в команде. Общая и специальная психологическая подготовка. Основные приемы формирования психических качеств: внимания (объем и распределение внимания, переключения внимания, устойчивость внимания), оперативного мышления.

Практическая подготовка

1 год обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мячи).

Тема 2.2 корригирующие упражнения.

Физические упражнения для коррекции ходьбы.

Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.

Ходьба со сменой направления между стойкам, кеглями, набивными мячами.

Физические упражнения для коррекции бега.

Бег на месте со сменой темпа, на месте с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Имитация движений рук при беге, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоём, держась за руки.

Физические упражнения для коррекции прыжков.

Подскоки и прыжки на месте с доставанием различных предметов. Прыжки на месте с махами руками вверх/ вниз на каждый прыжок.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Прыжки через скакалку – на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад.

Тема 2.3 упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук.

Прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30–40 см с последующим отталкиванием вверх.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис..

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.

Упражнения для развития координационных качеств

Упражнения на контроль мячей разных размеров, переключивания, передачи, подбрасывания, отбивания, ловля отскока и т.д.

Симметричные и асимметричные движения.

Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения и развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки на батуте.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 300, 500, 800, 1000 м. Кроссовые дистанции

Тема 2.4 Подвижные игры

Передай – лови (отработка техники передачи и ловли мяча). Учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу необходимо найти в зале партнера и выполнить с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара, сделавшая большее количество передач побеждает.

Рывок за мячом (отработка ловли мяча). Водящий с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Подбрасывая мяч вверх, водящий называет какой – либо номер. Игроки под этим номером выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет мячом, тот приносит команде очко.

Наседка и ястребы (отработка передачи мяча). Играют две команды. Одна команда ястребы, другая команда курица с цыплятами. Команда ястребы образует круг, в руках одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда - строится внутри круга в колонну по одному и каждый участник команды кладёт руки на пояс впереди стоящего игрока и двигаются внутри круга. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего цыплёнка.

Эстафеты:

– Челночный бег с ведением мяча. Учащиеся делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняет челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Можно варьировать способы ведения.

– Эстафета с ведением мяча с бегом с захлестыванием голени до отметки, обратно с высоким подниманием бедра.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх одиночные и сериями. Многократные прыжки с ноги на ногу на дальность, на количество прыжков на определенном отрезке.

Тема 3.2 Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Тема 3.3 Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Раздел 4. Техничко–тактическая подготовка

Тема 4.1 Обучение стойке баскетболиста, передвижения в стойке.

Обучение основной стойке баскетболиста: стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке.

Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Тема 4.2 Обучение остановкам, повороты на месте.

Остановки выполняются прыжком или двумя шагами:

- перед остановкой прыжком игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну.
- при остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается перенести назад,

вынося вперёд при втором шаге почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

Повороты выполняются с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе. Повороты с мячом стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, изменить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперёд и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, на впереди и сзади стоящей ноге.

Тема 4.3 Обучение ловле, передаче мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди с изменением исходного положения, с изменением дистанции передачи. Передачи с отскоком об пол, навесные передачи, короткие передачи параллельно полу. Передачи мяча на месте одной рукой.

Тема 4.4 Обучение ведению мяча с высоким, низким отскоком.

Ведение мяча левой/правой рукой; высокое, среднее, низкое ведение мяча, ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; ведение мяча в движении шагом/бегом, с сочетанием остановок, передач, бросков мяча; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника. Овладение мячом: отбивание и перехват передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча в игровых ситуациях; противодействие броску; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки.

Тема 4.5 Обучение броскам в корзину двумя руками.

Броски в корзину двумя руками: с места от груди перед кольцом, под углом к кольцу, с прыжком, после ведения, после остановки, поворотов. Броски в корзину двумя руками от головы и их разновидности

Броски в корзину одной рукой от плеча на месте и после ведения под углом к кольцу и перед кольцом, с отскоком от щита.

Тема 4.6 Обучение броскам в корзину одной рукой от плеча с места и в движении.

Броски в корзину одной рукой от плеча на месте и после ведения под углом к кольцу и перед кольцом, с отскоком от щита. Два шага перед броском, вынос мяча, подбор ноги. Выполнение в быстром темпе, с добавлением пассивного защитника.

Тема 4.7 Обучение основам персональных тактических действий.

Выход для получения мяча. Выход из под защиты для получения мяча. Наведение игрока на заслон. Выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Выход для отвлечения мяча. Выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Индивидуальные и командные защитные действия, их сочетания и выполнение для реализации защитных целей игры.

Противодействие розыгрышу мяча. Расстановка команды и личные защитные действия при розыгрыше мяча соперником.

Противодействие атаке корзины. Индивидуальные защитные действия выполняемые в парах.

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 8. Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 1 года обучения:

- Освоение основной стойки.
- Освоение техники остановок и поворотов после движения.
- Освоение техники ведения мяча.
- Освоение техники бросков двумя руками.
- Освоение личных тактических действий (постановка спины, выход на мяч, подготовка к броску).
- Ознакомление с правилами по мини баскетболу.

Практическая подготовка 2 года обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мячи).

Тема 2.2 Корректирующие упражнения.

Физические упражнения для коррекции ходьбы:

Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку.

Ходьба по полоске приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги.

Ходьба с хлопками а каждый 4-й счет.

Физические упражнения для коррекции бега:

Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоём, держась за руки. Подскоки. Многоскоки. Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки.

Физические упражнения для коррекции прыжков:

Подскоки на двух ногах с продвижением вперёд, поворотами направо, налево, на 90 градусов.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Прыжки через скакалку – на двух, на одной ноге, поочерёдно, на месте и с продвижением вперёд и назад.

Тема 2.3 Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Бег на короткие дистанции (20 – 100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы и в гору.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты.

Упражнения для развития координационных качеств.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель, после кувырков, поворотов. Плавание на груди и на спине в полной координации. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения и развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега, с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки на батуте.

Упражнения для развития общей выносливости.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. и более. тренировка. Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон.

Тема 2.4 Подвижные игры

Пятнашки в парах(отработка техники ведения мяча). Учащиеся выполняя ведение мяча правой или левой рукой, стараются осалить партнёра свободной рукой, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Игра повторяется 2-3 раза.

Свободное место (отработка техники передачи и ловли мяча). Играющие образуют круги по 6-8 человек в каждом. В руках одного из игроков баскетбольный мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место.

Эстафеты:

Эстафета с ведением мяча и броском в корзину. Команды выстраиваются напротив друг друга на боковых линиях, в правых углах площадки. Стартовой линией служит лицевая линия. У впереди стоящих игроков по баскетбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки из команд бегут вперед, выполняя ведение мяча, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину и ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки выполняют передачу мяча очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в сторону одиночные и сериями на месте и с продвижением вперед, назад.

Тема 3.2 Упражнения для развития игровой ловкости.

Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета. Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с перепрыгиванием препятствий.

Тема 3.3 Упражнения для развития специальной выносливости.

Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 4. Техничко–тактическая подготовка

Тема 4.1 Обучение стойке баскетболиста, передвижения в стойке.

Обучение основной стойке баскетболиста: стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке.

Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Тема 4.2 Обучение остановкам, повороты на месте.

Остановки выполняются прыжком или двумя шагами:

- перед остановкой прыжком игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну.
- при остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается перенести назад, вынося вперед при втором шаге почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

Повороты выполняются с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе. Повороты с мячом стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, изменить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, напереди и сзади стоящей ноге.

Тема 4.3 Ловля и передача мяча в движении с изменением направления.

Передачи мяча после движения, с поворотами, после ведения, с изменением дистанции, с применением элементов личной защиты и командных тактических действий. Получения мяча в движении. Выполнение ловли и передачи с ведением мяча.

Тема 4.4 Обучение ведению мяча с высоким, низким отскоком.

Ведение мяча левой/правой рукой; высокое, среднее, низкое ведение мяча, ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; ведение мяча в движении шагом/бегом, с сочетанием остановок, передач, бросков мяча; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника. Владение мячом: отбивание и перехват передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча в игровых ситуациях; противодействие броску; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки.

Тема 4.5 Обучение броскам в корзину двумя руками.

Броски в корзину двумя руками: с места от груди перед кольцом под углом к кольцу, с прыжком, после ведения, после остановки, поворотов. Броски в корзину двумя руками от головы и их разновидности

Броски в корзину одной рукой от плеча на месте и после ведения под углом к кольцу и перед кольцом, с отскоком от щита.

Тема 4.6 Обучение броскам в корзину одной рукой от плеча с места и в движении.

Броски в корзину одной рукой от плеча на месте и после ведения под углом к кольцу и перед кольцом, с отскоком от щита. Два шага перед броском, вынос мяча, подбор ноги. Выполнение в быстром темпе, с добавлением пассивного защитника.

Тема 4.7 Обучение основам персональных тактических действий.

Выход для получения мяча. Выход из под защиты для получения мяча. Наведение игрока на заслон. Выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Выход для отвлечения мяча. Выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Индивидуальные и командные защитные действия, их сочетания и выполнение для реализации защитных целей игры.

Противодействие розыгрышу мяча. Расстановка команды и личные защитные действия при розыгрыше мяча соперником.

Противодействие атаке корзины. Индивидуальные защитные действия выполняемые в парах.

Тема 4.8 Система личной защиты.

Личная концентрированная защита, личный прессинг на всей и на половине площадки. Закрепление индивидуальных действий в защите.

Розыгрыш мяча.

Расстановка игроков при вводе мяча в игру, возможные передвижения в момент розыгрыша мяча в различных местах площадки. Элементы позиционного нападения.

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

– прием вновь поступивших;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований.

Раздел 8. Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 2 года обучения:

- Освоение техники бросков с одной руки после движения.
- Освоение командных тактических действий (заслон, система командной защиты).
- Ознакомление с правилами по баскетболу/

Практическая подготовка

3 года обучения

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с использованием гимнастических барьеров, конусов.

Тема 2.2 Корригирующие упражнения.

Физические упражнения для коррекции мелкой моторики рук

Упражнения с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.). Перекладывание, перебрасывание различными способами.

Подбрасывание мяча и двух мячей различными способами.

Удары мяча и поочередные удары разными мячами о стену, об пол.

Ловля мяча и двух мячей различными способами.

Физические упражнения для коррекции осанки

Упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия): «Кошечка» «Колечко», «Птица», «Лодочка», «Пловец», «Свеча», «Велосипед», «Стрелка», «Маятник», и др.

Упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины: «Кроль», «Насос», «Штанга», «Лук», «Орел», «Замок», и др.

Упражнения для коррекции кругло вогнутой спины: «Столбик», «Махи», «Дровосек», «Лодочка», «Велосипед», «Тяжелые ноги» и др.

Тема 2.3 Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками.

Упражнения для развития скоростных качеств.

. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения взрывного характера с отягощениями.

Упражнения для развития координационных качеств.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель, после кувырков, поворотов. Плавание на груди и на спине в полной координации.

Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения и развития ловкости.

Упражнения на мелкую моторику кисти.

Парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Упражнения для развития общей выносливости.

Статические упражнения, включающие удержания растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Тема 2.4 Подвижные игры

Заколдованные (отработка техники ведения мяча). Выбираются два водящих, задача которых осалить “заколдовать” играющих. Все играющие перемещаются по залу с ведением мяча, кого водящие осалят, принимают исходное положение “ноги врозь, мяч над головой”. Если любой из игроков пролезет у осаленного под ногами, он его освобождает.

Не давай мяч водящему (отработка передачи мяча, а также совершенствование защитных действий игроков). Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч.

Эстафеты:

Эстафета с ведением мяча и передачей во встречную колонну. Когда учащийся стоящий во встречной колонне поднимает руку вверх, тогда тот кто выполняет ведение мяча отдаёт передачу.

Эстафета с ведением мяча правой, левой рукой до поворотной отметки и обратно.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Упражнения для развития прыгучести.

Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, гантели, набивные мячи). Бег с подскоками. Прыжки через препятствия. Выпрыгивание вверх из упора приседа.

Тема 3.2 Упражнения для развития игровой ловкости.

Бег с различной частотой шагов, бег по разметкам с точной постановкой ступни. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Тема 3.3 Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным

временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 4. Техника – тактическая подготовка

Тема 4.1 Обучение стойке баскетболиста, передвижения в стойке.

Обучение основной стойке баскетболиста: стопы параллельно на ширине плеч, на одной линии, ноги согнуты, масса тела распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты перед грудью, голова приподнята так, чтобы был обеспечен зрительный контроль за всеми игроками на площадке.

Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Тема 4.2 Обучение остановкам, повороты на месте.

Остановки выполняются прыжком или двумя шагами:

– перед остановкой прыжком игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, наклоняет туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну.

– при остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается перенести назад, вынося вперед при втором шаге почти прямую ногу. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

Повороты выполняются с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе. Повороты с мячом можно выполнять стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, изменить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, напереди и сзади стоящей ноге.

Тема 4.3 Ловля и передача мяча в движении с изменением направления.

Передачи мяча после движения, с поворотами, после ведения, с изменением дистанции, с применением элементов личной защиты и командных тактических действий. Получения мяча в движении. Выполнение ловли и передачи с ведением мяча.

Тема 4.4 Обучение ведению мяча с высоким, низким отскоком.

Ведение мяча левой/правой рукой; высокое, среднее, низкое ведение мяча, ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг;

ведение мяча в движении шагом/бегом, с сочетанием остановок, передач, бросков мяча; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника. Овладение мячом: отбивание и перехват передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча в игровых ситуациях; противодействие броску; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки.

Тема 4.5 Обучение броскам в корзину двумя руками.

Броски в корзину двумя руками: с места от груди перед кольцом под углом к кольцу, с прыжком, после ведения, после остановки, поворотов. Броски в корзину двумя руками от головы и их разновидности.

Броски в корзину одной рукой от плеча на месте и после ведения под углом к кольцу и перед кольцом, с отскоком от щита.

Тема 4.6 Обучение броскам в корзину одной рукой от плеча с места и в движении.

Броски в корзину одной рукой от плеча на месте и после ведения под углом к кольцу и перед кольцом, с отскоком от щита. Два шага перед броском, вынос мяча, подбор ноги. Выполнение в быстром темпе, с добавлением пассивного защитника.

Тема 4.7 Обучение основам персональных тактических действий.

Выход для получения мяча. Выход из под защиты для получения мяча. Наведение игрока на заслон. Выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Выход для отвлечения мяча. Выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Индивидуальные и командные защитные действия, их сочетания и выполнение для реализации защитных целей игры.

Противодействие розыгрышу мяча. Расстановка команды и личные защитные действия при розыгрыше мяча соперником.

Противодействие атаке корзины. Индивидуальные защитные действия выполняемые в парах.

Тема 4.8 Система личной защиты.

Личная концентрированная защита, личный прессинг на всей и на половине площадки. Закрепление индивидуальных действий в защите.

Розыгрыш мяча.

Расстановка игроков при вводе мяча в игру, возможные передвижения в момент розыгрыша мяча в различных местах площадки. Элементы позиционного нападения.

Тема 4.9 Наведение игрока.

Планирование действий в атаке, выполнение быстрых проходов под кольцо с отвлечением защитника. Выполнение «скрестного шага», «евростепа».

Тема 4.10 Подстраховка при личной защите.

Закрепление индивидуальных действий в защите, оказание помощи в защитных действиях партнерам по команде, перестройка системы защиты, смена игровых позиций. Установка ловушек, предотвращение передач, выход из под заслона. Защита от быстрых прорывов.

Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

Раздел 8. Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

Ожидаемые результаты на конец 3 года обучения:

- Освоение техники дриблинга.
- Умение выполнять броски с различных положений на площадке.
- Подстраховка в личной и командной системе защиты.

Мониторинг результатов освоения Программы

Способы отслеживания результативности по Программе:

1. Аттестация учащихся по ОФП.

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

Контрольные нормативы для всех годов обучения

по ОФП на все года обучения (в сентябре и мае)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка аттестации
1	Бег 20 м с высокого старта	Динамика положительная / динамика отрицательная/ стабильный показатель
2	Скоростное ведение мяча 20 м	
3	Прыжок в длину с места	
4	Прыжок вверх с места со взмахом рук	

Примечание:

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится.

2. Участие в соревнованиях, их результаты.

3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

Формы фиксации результатов мониторинга:

- протоколы аттестации;
- оценочные ведомости аттестации;
- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

Методическая обеспечение программы

Программа «Юный баскетболист» разработана для обучающихся с легкой степенью нарушения интеллекта (с интеллектуальным коэффициентом IQ 69-50) и умеренной умственной отсталостью (с интеллектуальным коэффициентом IQ 49-35).

Баскетбол для учащихся с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния учащихся, поэтому тренеру-преподавателю для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического личностного развития данной категории обучающихся.

Умственная отсталость – это такая атипия развития, при которой страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Сложная структура аномального развития обусловлена прежде всего первичным дефектом – органическим поражением головного мозга. Вторичные дефекты, обусловленные затруднением усвоения социального опыта вследствие биологической недостаточности мозга, - недоразвитие мышления, речи, высших форм памяти.

Общая направленность подготовки юных спортсменов 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 и широты взаимодействия 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 рекреационных (восстановительных) мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Особенности психического развития умственно отсталых учащихся.

Психика умственно отсталых учащихся характеризуется следующими проявлениями.

Стойкое нарушение познавательной деятельности.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объёмом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения чаще воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

Речевая деятельность развита недостаточно.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указания требуют многократного повторения, причём лучше запоминаются яркие эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения.

Существенно страдают волевые процессы. Учащиеся крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У учащихся этой категории наблюдаются недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

Характерна сниженная самооценка.

Особенности физического развития и двигательных способностей умственно отсталых учащихся

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенность психической и эмоционально-волевой сферы учащихся.

Психомоторные недоразвитие учащихся с лёгкой умственной отсталостью проявляются в замедленном темпе развития локомоторных

функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует образованию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте обучающиеся с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений.

У одних учащихся двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других – повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение её окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объёма жизненной ёмкости лёгких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей.

Нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировке мышечных усилий; пространственной ориентировке; точности движений во времени; равновесия.

Отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств – силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статистическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряжённость;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40% умственно отсталых школьников. Уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. Так, в развитии выносливости учащиеся с лёгкой умственной отсталостью уступают здоровым сверстникам на 11%, с умеренной умственной отсталостью – на 27%. Приблизительно такие же данные получены и в развитии мышечной силы, хотя школьники с высоким уровнем физического развития по силе подчас не уступают здоровым подросткам того же возраста. Значительно отставание отмечается у учащихся с умственной отсталостью в развитии скоростных качеств, особенно во время двигательной реакции. Объясняется этот факт запаздыванием становления двигательного анализатора, развитие которого заканчивается к 15–16 годам, т.е. позднее на 2–3 года, чем у здоровых. Установлено, что отставание скоростных качеств составляет 6–7 лет, и объясняется это низкой подвижностью нервных процессов. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости) подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но у умственно отсталых школьников темп их развития ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2–3 года.

Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых учащихся является расстройство координации движений. И простые, и сложные движения вызывают у учащихся затруднения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движения звеньев тела в пространстве и времени, определённого усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребёнок не способен.

Для практической деятельности педагога важно знать благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей у учащихся с нарушениями интеллекта. Большинство сенситивных периодов развития координационных способностей падает на возрастной диапазон 9–12 лет. Возрастные темпы прироста имеют ту же динамику, что и здоровые школьники, но с отставанием на 2–3 года.

Сенситивные периоды развития координационных способностей у учащихся с умственной отсталостью в возрасте 8–15 лет

Координационные способности	Девочки	Мальчики
Дифференцирование пространственных параметров движения	11–12 лет	10–11 лет
Дифференцирование силовых параметров движения	8–10 и 11–12 лет	8–10 и 13–14 лет
Реагирующая способность (зрительно-моторная реакция)	10–12 лет	10–12 лет
Максимальная частота движений	13 лет	14 лет
Сохранение равновесия	9–10 лет	10–11 лет
Ориентировка в пространстве	10–11 и 13–14 лет	9–10 и 13–14 лет
Кинестетическое способность (точность воспроизведения заданной амплитуды движения)	10–11 лет	10–11 лет

Таким образом, несмотря на то, что умственная отсталость – явление необратимое, это не значит, что она не поддаётся коррекции.

Постепенность и доступность материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения учащимися разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями для развития физических качеств и способностей.

Поэтому учащиеся с умственной отсталостью нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций.

Отметим, что физическая и спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол» предусматривает комплексный характер, т.е. оказывает положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития.

Особенности методики занятий с учащимися, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии

Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями

Методы отражают способы взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- методы регулирования психического состояния учащихся.

В основе их лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

Методы формирования знаний

Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т.п. Учащиеся с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях:

- закрепление знаний о строении тела и его частях;
- знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.;
- названия спортивного инвентаря и оборудования;
- знания об исходных положениях;
- знания понятий, обозначающих виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции;
- знание пространственных ориентиров;
- значение подвижных игр;
- знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках

В работе с умственно отсталыми учащимися для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений.

Методы обучения двигательным действиям

Практические методы обучения двигательным действиям включают:

- последовательное освоение частей упражнения;
- обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части;
- создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон);
- использование подводящих и имитационных упражнений;
- усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора, дополнительный груз, бег по песку, воде, в гору);
- варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т.п.;
- изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях);
- использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха;
- создание положительного эмоционального фона (музыкального сопровождения), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии.

Методы развития физических способностей

Обучающиеся с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей учащихся.

Развитие скоростных способностей

Для умственно отсталых учащихся скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки, в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения. У учащихся с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку – остановка, поворот кругом или упор присев и т.п.

Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Так как от его самостоятельного решения зависит результат игры, он вынужден отслеживать скорость, траекторию, направление полета меча.

Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами:

- создание облегченных условий выполнения упражнений;
- выполнения простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движения только рук);
- повторение циклических упражнений в течении 5–6с с максимальной частотой;
- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований.

Скоростные качества у учащихся с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер, а сенситивный период – 10–12 лет.

Развитие выносливости

Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории учащихся является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, главное, – сниженная способность к волевым усилиям.

Для большинства учащихся задача развития выносливости ограничена рамками упражнений в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы не избирательно воздействовать на отдельные факторы выносливости, а создавать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности. Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр.

Развитие гибкости

Учащиеся с легкой умственной отсталостью уступают здоровым учащимся в развитии гибкости на 10–20%.

Задачами развития гибкости являются:

- развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата;
- минимизация регресса подвижности в суставах.

Наиболее продуктивным для развития пассивной гибкости является возраст 9–10 лет, активной – 10–14 лет. К 20 годам амплитуда движений заметно падает. Следовательно, младший и средний школьный возраст – самый плодотворный для развития гибкости.

Методы развития координационных способностей

Координационные способности представляют совокупность множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную деятельность, то есть умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для коррекции и развития используются элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.).

Методы психического регулирования

Учащиеся приходят на занятия с разным настроением: чаще пассивным и инициативным, реже – агрессивным и конфликтным. Для оптимизации состояния есть различные приёмы психологической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверия, открытость педагога, выраженное внимание каждому ученику;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий учащихся по принципу психологической совместимости;
- адекватность средств, методов и методических приёмов реальному состоянию и индивидуальным возможностям учащихся;
- примирительные акты в случае конфликтов;
- методы внушения. Внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности;
- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное

состояние от снятия агрессивности до формирования эмпатии в межличностных отношениях.

Требования к проведению учебно-тренировочных занятий:

1. Общие требования:

- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;
- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

2. Специальные требования, или «не навреди»:

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который использует.

3. Организационно-методические требования:

- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;
- тренеру следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо мимика и движения губ помогают им понять слова. Не стоит говорить с

учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;

- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;
- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, а не слышит приближения, и прикосновения может его испугать.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать, что у детей с ОВЗ и инвалидов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Учебно-тренировочные занятия необходимо строить с опорой на дидактические принципы. Занятия должны носить коррекционную направленность, дифференцированный подход, компенсаторную направленность.

На занятиях следует придерживаться следующих рекомендаций:

- индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений;
- систематичность воздействия упражнений и последовательность их применения;
- регулярность занятий;
- длительность применения и упорное повторение;
- нарастание физической нагрузки в течение учебного года;
- разнообразие и новизна;
- умеренность воздействия;
- цикличность, чередование нагрузки и отдыха;
- всестороннее воздействие;
- учет возрастных особенностей.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья

Смена климатических условий оказывает влияние на состояние здоровья, двигательную активность учащихся в каждом биологическом ритме года. Установлено, что в начале и середине года физическая работоспособность учащихся после летнего отдыха наилучшая, способствующая изучению новым движениям и развитию физических качеств.

В переходный период от осени к зиме резко снижается физическая работоспособность. Наблюдается плохое восстановление, снижается

ловкость, координация движений и глазомер. Ухудшение самочувствия наблюдается до окончания полярной ночи.

После окончания полярной ночи в зимний период стабилизируется физическая работоспособность. Это наиболее благоприятный период для развития и совершенствования физических качеств и закрепления движений. Переходный весенний период отличается снижением двигательной активности и общего самочувствия учащихся. В это время необходимо больше планировать игр и проводить занятия на основе игрового сюжета. Середина весны и весь летний период благоприятен для физического совершенствования.

Морозная сырая погода, как и штормовая, способствует возникновению депрессивных состояний. Поэтому тренировочные занятия при таких погодных условиях, должны проходить на высоком эмоциональном уровне.

Воспитательно-образовательные мероприятия

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремлённости, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитание спортивного трудолюбия - выполнения больших объёмов интенсивных - тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с обучающимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСАШ.

Участия в соревнованиях

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их содержание и сроки планируются заранее.

Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и Положение о соревнованиях.

Соревнования по баскетболу проводятся в период с февраля по май на подготовленных площадках и игровых спортивных залах.

В течение учебного года соревнования проходят разного уровня: уровень образовательной организации, муниципальный, региональный и федеральный.

Соревнования могут проходить по правилам:

- мини баскетбола (3-3; 2-2, личные игры и конкурсные программы на одном кольце);
- баскетбола – двухсторонние встречи.

Медицинский контроль

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Учащиеся предоставляют в школу медицинскую справку от врача о допуске к занятиям 1 раз в полгода.

Материально- техническое обеспечении тренировочного процесса

- Спортивный зал с баскетбольными кольцами;
- Тренажерный зал;
- Баскетбольные мячи, соответствующие размером возрасту обучающихся;
- Раздевалки, душевые, туалетные комнаты для мальчиков, девочек;
- Набивные мячи различного веса и размера;
- Шведская стенка;
- Инвентарь для подвижных и спортивных игр, манишки двух цветов;
- Инвентарь для проведения физической подготовки по видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание.

Перечень информационного обеспечения программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
3. СанПиН от 04.07.2014 № 41;
4. Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
5. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
6. Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
7. Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
8. Инструкции по технике безопасности для учащихся.

Учебно-методическая литература

9. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа./ Автор-составитель О.Э.Аксёнова// Под общей редакцией С.П.Евсеева - СПб,СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003.– 317 с.
10. Бароненко В.А., Саянов Ф.Х. Оценка уровня физической составляющей здоровья учащихся: Метод. Рекомендации/ Лицей №130 УГТУ-УПИ; Ред. Т.А.Матвеева.- Екатеринбург: УралМультимедиаЦентр, 2002.240 с
11. Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю., Захарин Б.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. - М.: Просвещение. 1977.128 с
12. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. Официальные правила соревнований. М., «Советский спорт», 1993. – 57 с.
13. Баскетбол. Под редакцией Н.В.Семашко. - М., «Физкультура и спорт», 1976. – 133с.
14. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа заливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 34с.

15. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини - баскетбол в школе. Пособие для учителей. - М., «Просвещение», 1976. - 96с.
16. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. - М., «Издательство ВЛАДОС -ПРЕСС», 2001. – 58с
17. Воспитание и обучение во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. ф-тов пед. ин-тов / Под ред. В.В. Воронковой-М.: Школа-Пресс, 1994. Ю. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 389с.
18. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. -М., издательский центр «Академия», 2002. - 201с.
19. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. - М., «Физкультура и спорт», 1975. – 233.
20. Линдеберг Ф. Баскетбол. - М., « Физкультура и спорт», 1971. 14.06 образовании. Закон Российской Федерации от 10 июля 1992г. №3266-1 в редакции Федерального закона от 2.08.2004 №122-ФЗ. - Екатеринбург, Уралюриздат, 2004. – 128 с.
21. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Рубцова И.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. - М,РГУФК,2005. – 165с.
22. Преображенский И.Н., Харазянц И.Н. Баскетбол в школе.- М., «Просвещение», 1969. - 98с.
23. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) П7 8 учреждений 8 вида. Раздел «Физическое воспитание». /Сб. 1. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - С 179-223. – 104с.
24. Селиванова О. Через преодоление - к успеху //Необычный спорт, М., 2003, №3, С 4-5. - 69с.
25. Сортэл И. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков.-М., «Издательство АСТ», 2002. - 39с.
26. Специфика проведения урока по баскетболу в общеобразовательной школе: Метод, рекомендации для студентов / Свердлов. пед. ин-т. Свердловск, 1988. – 154с.
27. Спортивные игры, учебное пособие для пед. училищ физ. воспитания. Под ред. Воробьева И.П. - М., «Просвещение», 1975. – 68с.
28. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитание» / Под редакцией В.Д.Ковалёва. - М. «Просвещение», 1988. – 55с.
29. Стонкус С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. - М., «Физкультура и спорт». 1967. – 143с.

30. Таран Л.А. Из опыта проведения подвижных игр на уроках физкультуры в 5-8 классах вспомогательной школы-интерната, // Дефектология, 1979, №4, - 42с.
31. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М., «Учебная литература», 1997. - 77с.
32. Шумкова Н.И. Методические рекомендации по применению специальных упражнений для юных баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в школе.- Свердловск, Педагогический институт, 1886. – 91с.
33. Шумкова Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство «Граф»,2002. - 165с.
34. Юровский С.В. Воспитательная работа с учащимися вспомогательной школы в процессе занятий по физической культуре, // Дефектология, 1985, № 1, С 39. 29.Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист.-М., «Физкультура и спорт», 1987. - 58с.

Интернет ресурсы:

Министерство просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки Мурманской области	http://minobr.gov-murman.ru/
Комитет по образованию администрации города Мурманска	http://edu.murmansk.ru/

Содержание

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный график	6
Учебный план.....	9
Содержание изучаемой программы.....	14
Мониторинг результатов освоения программы	34
Методическое обеспечение программы.....	36
Материально-техническое обеспечение	49
Список литературы.....	50