

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«КОЗЬМОДЕМЬЯНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом
Республики Марий
«Козьмодемьянская школа- интернат»
Протокол № 1 от 29 . 09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
ГБОУ Директор ГБОУ Республики Марий Эл
Эл «Козьмодемьянская школа-
интернат» А.Г. Новоселов
Приказ № 1417 от 09 . 09.2024г.
« 01 » сентября 2024г.

**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Категория и возраст обучающихся: дети с интеллектуальными нарушениями 8-16 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 40
Разработчик программы: Кривицкий Е.Н., учитель ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа - интернат»

город Козьмодемьянск
2024

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 21;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 27.07.2022 № 629;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- Рабочая программа воспитания ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" ;
- Устав ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" .

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: обучающиеся 6–9-х классов (возраст 11–15 лет). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья, допущенные врачом к занятиям баскетболом.

Количество групп: 2. Старшая, младшая группа.

Количество человек в каждой группе: 15.

Объем программы: 1 час в неделю, 34 часа в год в каждой группе.

Срок освоения программы: 1 год.

Продолжительность одного занятия: 40 минут (установлена на основании СП 2.4.3648-20).

Уровень программы: стартовый.

Формы обучения: очная. Занятия проводятся на базе ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" во второй половине дня.

Цель программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям игры;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;

- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- сформировать начальные навыки судейства;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развивать, разрабатывать и укреплять различные группы мышц;
- расширять спортивный кругозор детей;
- формировать понимание дружного сплоченного коллектива;
- формировать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Актуальность программы. Программа предусматривает реализацию физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку школьников, получение ими простейших навыков техники и тактики баскетбола с учетом возрастных и психофизиологических особенностей школьников. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа учитывает специфику дополнительного образования, обеспечивает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Баскетбол» по учебному предмету «Физическая культура» в школе. Основа подготовки занимающихся в секции – технико-тактическая и общефизическая подготовки, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. При освоении программы у школьников повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Воспитательный потенциал программы

Проведение спортивных воспитательных мероприятий способствуют достижению высокого уровня сплоченности коллектива, повышению интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательный потенциал спортивно-игровой секции ориентируется на:

- познавательно-нравственную, где воспитание рассматривается как процесс сохранения, воспроизводства и развития двигательной культуры личности воспитанника спортивной-игровой секции в процессе овладения двигательными навыками, тактическими и техническими приемами игры в баскетбол;
- социально-личностную, где воспитание рассматривается как процесс социализации, становления личности ребенка как субъекта социальной жизни и помощь ребенку в самоопределении и самореализации.

Содержание программы

1. Вводные занятия (2 часа)

Теория (1 час)

Знакомство. Правила поведения уроках, на занятиях по месту жительства. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Ее

значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Характеристика игры в баскетбол. Краткий обзор развития баскетбола в России. Техника безопасности. Понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Практика (1 час)

Восстановительные упражнения. Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Опрос. Групповое и индивидуальное собеседование

Контроль. Опрос по технике безопасности при занятиях баскетболом.

2. Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория.

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим, его значение; преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие; азбука баскетбола (основные технические приемы).

Контроль. Опрос, педагогическое наблюдение.

3. Общая физическая подготовка (9 часов)

Теория (1 час)

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов.

Практика (8 часов)

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприсяду; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями; кувьрки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета; челночный бег; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной; силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висячем положении; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5-3 км; прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность; лазание по канату на скорость с помощью ног.

Контроль. Выполнение нормативов.

4. Промежуточная аттестация (за полугодие) (1 час)

Практика (1 час)

Контрольные упражнения по технике игры и специальной физической подготовке.

Контроль. Сдача нормативов. Контрольные игры.

5. Специальная физическая подготовка (9 часов)

Практика (9 часов)

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми большими (резиновыми) мячами; различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока.

Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц; ходьба выпадами, скрестным шагом; пружинистые приседания в положении выпада, полушпагата, шпагата; маховые движения руками и ногами в различной плоскости; пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов; круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног; упражнения с палками; отведение рук и ног рывком из различных исходных положений, на месте и в движении; размахивание руками и ногами (мышцы при махе вперед, назад, в стороны расслаблены); размахивание руками при повороте туловища; наклоны вперед, в стороны; медленный бег; встряхивание рук, ног на месте и в движении; глубокий вдох и продолжительный выдох.

Контроль. Выполнение нормативов.

6. Техническая и тактическая подготовка (9 часов)

Техническая подготовка (5 часов)

Теория (1 час) Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практика (4 часа)

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста; бег с изменением направления и скорости; передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад); остановки во время бега: шагом, прыжком; повороты на месте: вперед, назад; сочетание передвижений, остановок, поворотов; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди

после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; ведение мяча правой, левой рукой и попеременно; ведение с изменением направления; броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита; техника защиты; техника владения мячом; стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии; перемещение в сток защитника вперед, в стороны, назад; индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов; командные действия: нападение по принципу выбора свободного места; индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча; техника нападения; бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений; ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой; ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу); передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении; ведение мяча с изменением высоты отскока и направления; броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой; техника защиты; вырывание мяча рывком на себя; выбивание мяча при ведении и броске; перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Контроль. Наблюдение и анализ результатов соревнований.

Тактическая подготовка (4 часа)

Практика (4 часа)

Учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Контроль. Наблюдение и анализ результатов соревнований.

7. Промежуточная аттестация (за второе полугодие и учебный год) (1 час)

Теория (1 час)

Индивидуальные и групповые опросы.

8. Заключительное занятие. Подведение итогов года (1 час)

Практика (1 час)

Соревнования по баскетболу.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводные занятия, инструктаж по ТБ в спортивном зале.	2	1	1	Беседа, инструктаж
2.	Теоретическая подготовка по тактике и стратегии игры.	2	2	-	ОФП
3.	Общая физическая подготовка	9	1	8	Выполнение нормативов
4.	Промежуточная аттестация (полугодовая)	1	1	-	Опросы, сдача нормативов, соревнования
5.	Практическое освоение	9	-	9	Выполнение нормативов

	специальных приёмов игры в баскетбол.				
6.	Практическое изучение и освоение техники и тактики игры.	9	1	8	Наблюдение и анализ результатов соревнований
7.	Промежуточная аттестация (годовая)	1	1	-	Опросы, сдача нормативов, соревнования
8.	Заключительное занятие. Подведение итогов года.	1	1	-	Достижения за год
	Всего:	34	8	26	

Планируемые результаты освоения программы

1. Личностные:

- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение разрешать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- умение наблюдать за своим самочувствием и контролировать его;
- развитые нравственные и волевые качества, психические процессы и свойства личности;
- навыки анализа и объективной оценки результатов собственного труда, умение находить возможности и способы для их улучшения;
- умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- устойчивая мотивация для спортивной тренировки.

2. Метапредметные:

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- способность развивать собственные жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях;
- способность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

3. Предметные:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34.

Дата начала и окончание учебного периода: с 02.09.2024 по 24.05.2025.

Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором ГБОУ Козьмодемьянской школы-интернат за исключением каникул:

Осенние каникулы: 25.10.2024 – 5.11.2024 (10 дней).

Зимние каникулы: 28.12.2024 – 13.01.2025 (15 дней).

Весенние каникулы: 22.03.2025 – 31.03.2025 (9 дней).

Календарный учебный график может корректироваться в течении учебного года.

Формы контроля освоения программы

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»: тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. Выступления на соревнованиях различного уровня.
2. Показательные выступления.
3. Портфолио коллектива.
4. Портфолио обучающегося.

Формы организации текущего контроля:

1. Журнал посещаемости кружка «Баскетбол».
2. Участие в районных соревнованиях.
3. Грамоты и дипломы обучающихся.
4. Отзывы родителей о работе спортивной секции.

Формы организации промежуточной аттестации:

1. Протоколы заседания о проведении промежуточной аттестации обучающихся.
2. Протоколы по итогам спортивных соревнований обучающихся на уровне учреждения.
3. Приказы органов управления образования об итогах соревнований обучающихся муниципального и регионального уровней.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1. Спортивные соревнования обучающихся за время освоения образовательной программы.
2. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях на уровне учреждения и муниципалитета.

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Баскетбол» применяется следующие этапы контроля:

1. Входной контроль. Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.
2. Текущий контроль. Осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, степень самостоятельности, уровень спортивной деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный).
Формы проверки: беседа, выполнение практического задания.

3. Промежуточный контроль. Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.
4. Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года.

Материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1.	Скакалка	20
2.	Мяч баскетбольный размер 5	2
3.	Мяч баскетбольный размер 6	2
4.	Мяч баскетбольный размер 7	29
5.	Манишки	20
6.	Мяч набивной 1 кг	4
7.	Мяч набивной 2 кг	2
8.	Мяч набивной 3 кг	2
9.	Конусы 20 см	12
10.	Конусы с отверстиями 35 см	12
11.	Фишка разметочная	20
12.	Гимнастические скамейки	8
<...>	<...>	<...>

Информационное обеспечение реализации программы

Сайт ГБОУ Республики Марий Эл "Козьмодемьянская школа- интернат" : страница школьного спортивного клуба «Здоровый школьник» о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, расписание занятий, информация для родителей, фотоматериалы, видеоролики и пр.

Кадровые условия реализации программы

Реализацию данной программы осуществляет педагог Кривицкий Евгений Николаевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории.

Методическое обеспечение программы

№	Тема раздела, занятия	Форма организации проведения занятия	Методы приёмы и организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий

1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие, проводимое в коллективе, специфично по своей конкретной цели, по логике и структуре и состоит условно из нескольких частей: подготовительной, основной и заключительной.

Этапы занятий	Время, мин
Подготовительный этап: <ul style="list-style-type: none">• организационный момент, теоретические разъяснения;• разминка	4
Основной этап (тренировка)	23
Восстановительные упражнения	10
Заключительный этап (анализ, подведение итогов занятия)	3
Итого	40