

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА  
ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 Г. АБИНСКА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » августа 2023 г.  
Протокол №  1

школы-интерната



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ».**

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (34 ч.)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: 16-18 лет

Вид программы: модифицированная

Автор - составитель:  
педагог доп. образования  
Печай В.А.

г. Абинск  
2023 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе материалов Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и учебным планом ГБОУ школы – интерната № 2 г. Абинска на 2023 – 2024 учебный год.

#### **Перечень нормативных документов:**

Рабочая программа по биологии на 2023 / 2024 учебный год составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Приказа N 1026 от 24 ноября 2022 г. об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СП 1.2.3685-21);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП - 2.4.3648-20);
- Приказ от 15.08.2023 «О разработке и утверждении АООП УО в соответствии с ФАООП УО»;
- АООП УО ГБОУ школы - интерната № 2 г. Абинска;
- Устав ГБОУ № 2, г.Абинска;
- Приказ № 3 «Об утверждении положения о системе оценки достижений освоения АООП».

## Пояснительная записка

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: **физкультурно-спортивная**, по уровню освоения **ознакомительная**.

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

**Отличительная особенность** программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

**Адресат программы** К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

### **Объем и срок освоения программы.**

Полный курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов 34. Режим занятий учебной группы 1-го года обучения включает одно занятия в неделю продолжительностью 40 минут. Количественный состав группы составляет 14 – 16 человек.

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

**Особенности организации образовательного процесса** - групповое учебной занятие. Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок.

**Цель** обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

#### **Обучающие:**

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча.
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий.
3. Овладение основами игры в баскетбол.
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

#### **Воспитательные:**

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

#### **Метапредметные:**

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в

области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

## Содержание программы

### Учебный план .

<i>Название темы, разделы</i>	<i>Количество часов</i>
1. Теоретическая часть	В процессе занятий
2. Общая физическая подготовка	5
3. Специальная физическая подготовка	5
4. Техническая подготовка	6
5. Тактическая подготовка	5
6. Соревновательная подготовка	13
<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

### Содержание учебного плана

**Раздел 1 «Теоретическая часть»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния. Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Теоретические знания приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

**Раздел 2. «Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и д.р., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

**Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»** состоит «Базовых элементов» которые являются, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную

задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент». Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях. Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

**Раздел 4 «Техническая подготовка».** 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.

<b>Основные технические приемы</b>
Остановка прыжком
Остановка двумя шагами
Повороты вперед
Повороты назад
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля мяча двумя руками в движении
Ловля мяча с отскоком от пола на месте
Ловля мяча с отскоком от пола в движении
Ловля катящегося мяча двумя рукой
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места
Передача мяча двумя руками сверху на места
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении

**Раздел 5 «Тактическая подготовка».** Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу

гибко, изменяя её формы и характер.

<b>Тактические приёмы игры</b>
Выход для получения мяча
Выход для отвлечения противника
Розыгрыш мяча
Атака корзины
«Передай мяч и выходи»
Заслон
Пересечение
Система быстрого прорыва
Система эшелонированного прорыва
Игра в численном большинстве
Игра в меньшинстве
Противодействие выходу на свободное место
Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаке корзины
Подстраховка
Переключение
Система личной защиты
Система личного прессинга
Игра в большинстве
Игра в меньшинстве

**Раздел 6. «Соревновательная подготовка».** Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **предметные результаты**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- **воспитательные результаты**
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности;
- **метапредметные результаты**
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

### **Условия реализации программы.**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

**Материально-технического обеспечения:** спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

**Информационное обеспечение:** использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

**Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования, осуществляющий обучение по программе баскетбол.

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу. Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков.

Виды аттестации: Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная – декабрь, итоговая – май.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

#### Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Мини-баскетбол	<b>выше среднего</b>	<b>170</b>	<b>165</b>	<b>11,0</b>	<b>11,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,2</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4,5</i>	<i>4,7</i>	<i>125</i>	<i>115</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.

- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия.	Дата		Форма контроля
		План	Факт	
1	Стойка баскетболиста и техника передвижений			Опрос-игра
2	Остановка прыжком			Опрос-игра
3	Остановка двумя шагами			Опрос-игра
4	Повороты вперед			Опрос-игра
5	Повороты назад			Опрос-игра
6	Ловля мяча двумя руками на месте			Практическая работа. Контроль.
7	Ловля мяча двумя руками в движении			Практическая работа. Контроль
8	Ловля мяча с отскоком от пола на месте			Практическая работа. Контроль
9	Ловля мяча с отскоком от пола в движении			Практическая работа. Контроль
10	Ловля катящегося мяча двумя рукой			Практическая работа. Контроль
11	Передача мяча одной и двумя руками от груди на места			Практическая работа. Контроль
12	Передача мяча двумя руками сверху на места			Контрольное упражнение
13	Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении			Контрольное упражнение
14	Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте			Контрольное упражнение
15	Передача мяча одной и двумя руками с отскоком			Контрольное упражнение

	от пола в движении			
16	Передача катящегося мяча одной и двумя руками			Игра
17	Ведение мяча с высоким и низким отскоком			Игра
18	Ведение мяча со зрительным контролем			Игра
19	Ведение мяча без зрительного контроля			Игра
20	Ведение мяча по прямой			Практическая работа.
21	Ведение мяча по дугам			Практическая работа.
22	Ведение мяча по кругам			Практическая работа.
23	Ведение мяча зигзагом Ведение мяча с изменением высоты отскока			Практическая работа.
24	Ведение мяча с изменением направления			Игра
25	Ведение мяча с изменением скорости			Игра
26	Ведение мяча с переводом перед собой			Практическая работа.
27	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места			Практическая работа.
28	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места			Игра
29	Бросок мяча в корзину в движении после остановки одной рукой от плеча			Практическая работа.
30	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении			Практическая работа.
31	Дистанционные броски в корзину с места с разных точек: ближние, средние, дальние			Практическая работа.
32	Штрафной бросок мяча в корзину			Игра
33	Штрафной бросок мяча в корзину			Игра

34	Бросок мяча в корзину в сочетании с техническими приёмами			Игра
----	---	--	--	------

### Список литературы:

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Юридическая литература, 1993. – 64 с.
2. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации (№ 273 от 29.12.2012), 2012. – 140 с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
6. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
7. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
8. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл
9. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г
10. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;