

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Армавирский реабилитационный центр для лиц с
умственной отсталостью»

Принята на заседании
педагогического совета

«28» декабря 2023 г.
Протокол № 4



Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая
программа
«Баскетбол»

Возраст обучающихся – старше 18 лет.
Объем программы – 52 часа.

Составитель:
Матусевич Е.П.
инструктор-методист
по физической культуре

Армавир
2023

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.

Занятия баскетболом оказывают на организм инвалидов с ментальными нарушениями всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления инвалидов, возникающего в ходе трудовой терапии.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Кроме того, игра в баскетбол оказывает благотворное влияние на развитие физической силы и способностей.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в игре помогает инвалидам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям:

- по возрасту;
- полу;
- игровому амплуа;
- антропометрическим признакам;
- биологическому созреванию.

Реализация программы спортивной секции подразумевает начальную подготовку, это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности игрока в баскетбол.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность: направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Психолого-педагогическое сопровождение участника программы направлено на гармоничное развитие личности, повышение эффективности всех видов подготовки, обеспечение психологической готовности к участию в тренировках и соревновательных мероприятиях, создание предпосылок к продолжительному мотивированному участию в настоящей программе и стабильную демонстрацию высоких результатов.

Психолого-педагогическое сопровождение участников программы осуществляется по трем направлениям:

1) индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;

2) консультативное – психологическая помощь, направленная на преодоление негативных установок и формирование позитивного эмоционального настроения в период тренировок и соревнований;

3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГБУ СО КК «Армавирский РЦ»;

Устав ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы в том, что она направлена на получение инвалидами знаний, умений и навыков по баскетболу и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности людей с ментальными нарушениями в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы связана с тем, что предложенные в ней формы двигательной активности позволят инвалидам восполнить недостаток физических нагрузок. Программой предусмотрено сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения.

1.2 Цель и задачи программы.

Цели программы: разносторонняя физическая подготовка посредством овладения основами баскетбола.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формирование физических умений и навыков, с целью развития функциональных возможностей организма.
2. Приобретение инвалидами элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие:

1. Совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
2. Формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
3. Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);

Воспитательные:

1. Привитие самостоятельности и ответственности за свое физическое состояние и здоровье.
2. Совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений.
3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Коррекционные:

1. Коррекция недостатков физического и психического развития.
2. Развитие крупной и мелкой моторики, координации.
3. Восстановление утраченных или нарушенных функций, т.е. использование физических упражнений для стимулирования восстановления организма.

Адресат программы

Программа «Баскетбол» разработана для инвалидов с ментальными нарушениями в возрасте от 18 лет и старше.

Объем программы

Общее количество – 52 часа.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

Занятия проходят в групповой форме, 1 раза в неделю по 1 часу (60 минут).

1.3 Учебный план
дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы
«Баскетбол»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	3	3	
2.	Техническая подготовка	14	В ходе занятий	14
3.	Тактическая подготовка	32	В ходе занятий	32
4.	Контрольные игры	3	В ходе занятий	3
ВСЕГО		52	3	49

1. 4 Содержание программы.

Разделы.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

2. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

3. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

4. Контрольные игры.

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении

лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувыртки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для

юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

3. Техническая подготовка.

Разные виды прыжков. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча

зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

3. Tактическая подготовка.

Tактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмёрка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.

Tактика защиты. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие получению мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

4. Контрольные игры.

1.5. Планируемые результаты.

У обучающихся:

- сформируется понимание правил игры в баскетбол;
- усовершенствуются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- разовьется мотивация для участия в соревнованиях по баскетболу, спортивных соревнованиях различного уровня.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	
1.1		Техника безопасности. История развития игры баскетбол.		1	
1.2		Правила игры в баскетбол. Разметка площадки.		1	
1.3		Правила игры в баскетбол. Разметка площадки.		1	
		Раздел 2. Техническая подготовка	14	-	14
2.1		Стойки игрока. Перемещения. ОФП.	1	-	1
2.2		Стойки игрока. Перемещения. ОФП.	1	-	1
2.3		Остановка двумя шагами и прыжком. ОФП.	1	-	1
2.4		Повороты без мяча и с мячом. ОФП.	1	-	1
2.5		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. СФП.	1	-	1
2.6		Различные виды прыжков. СФП.	1	-	1
2.7		Ловля мяча. СФП.	1	-	1
2.8		Передача мяча. СФП.	1	-	1
2.9		Перехват мяча. СФП.	1	-	1
2.10		Ведение мяча. СФП.	1	-	1
2.11		Броски мяча в корзину. СФП.	1	-	1
2.12		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. СФП.	1	-	1
2.13		Учебная игра. СФП.	1	-	1
2.14		Учебная игра. СФП.	1	-	1
		Раздел 3. Тактическая подготовка	32	-	32
3.1		Тактика нападения. Основные понятия.	1	-	1
3.2		Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. ОФП.	1	-	1
3.3		Розыгрыш мяча. ОФП.	1	-	1

3.4	Атака корзины. ОФП.	1	-	1
3.5	«Передай мяч и выходи». ОФП.	1	-	1
3.6	Заслон. ОФП.	1	-	1
3.7	Наведение.ОФП.	1	-	1
3.8	Пересечение. ОФП.	1	-	1
3.9	Треугольник. ОФП.	1	-	1
3.10	Тройка. ОФП.	1	-	1
3.11	Малая восьмёрка. СФП.	1	-	1
3.12	Скрестный выход. СФП.	1	-	1
3.13	Сдвоенный заслон. СФП.	1	-	1
3.14	Наведение на двух игроков	1	-	1
3.15	Система быстрого прорыва	1	-	1
3.16	Система эшелонированного прорыва	1	-	1
3.17	Система нападения через центрального	1	-	1
3.18	Система нападения без центрального	1	-	1
3.19	Игра в численном большинстве	1	-	1
3.20	Игра в меньшинстве	1	-	1
3.21	Тактика защиты. Основные понятия	1	-	1
3.22	Противодействие выходу на свободное место	1	-	1
3.23	Противодействие получению мяча	1	-	1
3.24	Противодействие розыгрышу мяча	1	-	1
3.25	Подстраховка. Переключение	1	-	1
3.26	Проскальзывание	1	-	1
3.27	Групповой отбор мяча	1	-	1
3.28	Система личной защиты. Система зонной защиты	1	-	1
3.29	Система смешанной защиты	1	-	1
3.30	Система личного прессинга. Система зонного прессинга	1	-	1
3.31	Игра в численном большинстве	1	-	1
3.32	Игра в меньшинстве	1	-	1
	Раздел 4. Контрольные игры	3	-	3
4.1	Контрольная игра	1	-	1
4.2	Контрольная игра	1	-	1
4.3	Контрольная игра	1	-	1
	ВСЕГО	52	3	49

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение.

Оборудованные спортивный зал, открытые игровые и спортивные

площадки, уличный гимнастический комплекс (перекладины, бревно, параллельные брусья, рукоход, лабиринт, шведская стенка). В работе используются современный спортивный инвентарь и оборудование: тренажеры, столы для настольного тенниса, ракетки для тенниса и бадминтона, гимнастические скамьи, обручи, канат, различные виды мячей, кегли, прыжковые тумбы, конусы, секундомер, табло.

2.3 Формы контроля (аттестации) планируемых результатов.

В целях анализа динамики освоения игры в баскетбол проводятся контрольные игры.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы.

При составлении данной программы мы использовали следующие принципы:

Принцип деятельного подхода – включение инвалида в разнообразные, доступные ему виды деятельности по овладению опытом физического совершенствования. Данный принцип предписывает усвоение не только знаний, но и различных способов деятельности для их получения. Принцип вариативности – многообразие видов физической активности и видов деятельности с инвалидами. Принцип оптимизации предполагает наличие критериев оптимально выбранных нагрузок. Принцип наглядности – обозначает необходимость личного примера инструктора по физической культуре в процессе обучения движениям и физическим нагрузкам. Принцип доступности и индивидуализации – предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности в процессе занятий физкультурой, дифференцирование направленности тренировочных занятий, величины физической нагрузки и способов ее регулирования, приемов реабилитационного воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Принцип систематичности – выражается в непрерывности и определенной последовательности занятий физической культурой. В зависимости от того, на какой стадии выполняется нагрузка, выделяют режимы реабилитационных воздействий – развивающий, поддерживающий, восстановительный. Доказано, что повторное выполнение движений и упражнений как минимум 2 раза в неделю, способствует удержанию имеющегося уровня развития физических качеств и техники движений. Принцип динамичности – выражается в неуклонном повышении требований к организму занимающихся, которые предполагают постоянное обновление и постепенное усложнение применяемых упражнений, условий занятий, величины нагрузки, ее объемов и интенсивности. Это будет вести

только к положительным результатам, если нагрузки не превышают функциональных возможностей инвалидов.

Данные принципы ориентируются на первоочередное формирование у инвалида убежденности в полезности и целесообразности занятий физкультурой, осознанном отношении к освоению физической культуры, развитию мотивации и самоорганизации здорового образа жизни.

Ведущими методами данной программой являются:

- словесные методы, создающие у инвалидов предварительное представление об изучаемом движении; для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором-методистом по физической культуре и инструкторами по физической культуре, имеющими высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

3. Список литературы

Основная.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. - М., 2011.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
4. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И.,1997.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. - М. 2002.
7. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001.