

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО
БАСКЕТБОЛУ
для детей с ОВЗ с нарушением слуха**

Направленность программы: **физкультурно–спортивная**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

г. Москва,

2022 г.

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа по баскетболу для детей с ОВЗ с нарушением слуха (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);

6. Письмом Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № 641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р);

8. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

9. Письмом Минпросвещения России от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с «Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью»).

При проектировании программы использованы методические материалы лучших педагогических практик по баскетболу г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, Омской области и др.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в области физической культуры и спорта с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Программа одобрена экспертным советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», рекомендованы к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания ЭМС № 5 от 16.06.2022 года).

Содержание:		стр.
1.	Пояснительная записка	4
1.1	Актуальность программы	5
1.2	Педагогическая целесообразность программы	5
1.3	Отличительные особенности программы	6
2.	Цели и задачи программы	6
2.1	Адресат программы	8
3.	Формы и режим реализации программы	8
4.	Планируемые результаты программы	9
4.1	Контроль, аттестация реализации программы	11
5.	Учебный план первого года обучения	12
5.1	Содержание программного материала	13
6.	Учебный план второго года обучения	16
6.1	Содержание программного материала	17
7.	Организационно-методические условия реализации программы	22
7.1	Методические особенности реализации программы	22
7.2	Методика обучения	22
7.3	Структура занятия	25
7.4	Работа с родителями	26
8.	Материально-техническое обеспечение программы	26
9.	Кадровое обеспечение	27
10.	Информационное обеспечение программы	27
11.	Список нормативных документов	27
11	Список литературы	28
12.	Приложение	31

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа по баскетболу для детей с нарушением слуха соответствует физкультурно-спортивной направленности.

К категории детей с нарушением слуха относятся дети, у которых наблюдается стойкая потеря слуха, при которой невозможно или затруднено самостоятельное овладение речью.

Глухие обучающиеся – это дети, которые различаются по степени, характеру и времени снижения слуха, а также по уровню общего и речевого развития, наличия или отсутствия сочетанных нарушений.

Диапазон различий в развитии глухих детей чрезвычайно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до детей с необратимым тяжелым поражением центральной нервной системы.

Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих обучающихся:

недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;

относительная замедленность овладения двигательными навыками;

относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;

отклонения в развитии моторной сферы;

отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

Для игры в баскетбол характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в

баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. В баскетболе проявляются все жизненно важные для человека физические качества: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость и выносливость. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Актуальность программы

Данная программа направлена на создание условий для привлечения детей и подростков, слабослышащих и глухих, к регулярным занятиям адаптивным массовым спортом с целью их социальной интеграции в общество и физической реабилитации, укрепление здоровья обучающихся, привлечение к регулярным занятиям баскетболом, развитие способностей и талантов средствами баскетбола, всестороннее гармоничное развитие, формирование навыков здорового образа жизни, нравственное воспитание, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков средствами баскетбола. Программа может реализовываться в общеобразовательной организации в рамках деятельности школьного спортивного клуба, в спортивных секциях в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность Программы

Для реализации личностных возможностей слабослышащих (слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легким недоразвитием речи, обусловленным нарушением слуха) детей большое значение имеет уровень моторной сферы. Совершенствование двигательной деятельности слабослышащих детей за счет использования разнообразных средств и методов физического воспитания позволит повысить функциональные возможности

организма. Одним из эффективных средств всестороннего воздействия на функции организма детей является игра в баскетбол. Учитывая комплексный характер игровой деятельности в баскетболе, можно предположить, что именно данный вид спорта будет способствовать повышению физических и психологических способностей детей с нарушением слуха.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, дает возможность обучающемуся пройти раздел программы «баскетбол» с «нуля», пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, при ее реализации повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества, у обучающегося появляется возможность пройти раздел программы «баскетбол» базового уровня, даже если он никогда не занимался этим видом спорта.

2. Цель и задачи программы

Цель Программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся средствами баскетбола, укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приёмам и элементам баскетбола, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи Программы.

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии физической культуры и баскетбола в стране и мире;
- сформировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- сформировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучить комплексам специальных физических упражнений при занятиях баскетболом;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- сформировать знания о влиянии физических нагрузок на организм;
- обучить основам судейства соревнований по баскетболу.

Развивающие:

- развить моторную сферу: моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений, переключаемости движений;

- тренировать концентрацию и распределение внимания при игре в баскетбол;
- формировать навыки речемыслительной деятельности, активизировать речевую инициативу;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «Баскетбол» и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Воспитательные:

- воспитывать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- формировать интерес к занятиям физической культуры и баскетболом;
- воспитывать познавательную активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- формировать смелость, преодоление страха, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать чувство коллективизма, навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе феер плей;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Коррекционно-развивающие:

- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Оздоровительные:

- повышение работоспособности, укрепление здоровья на основе применения здоровьесберегающих технологий;

- самоконтроль.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы - 12-14 лет. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления.

Наполняемость учебной группы – 10 человек.

На обучение зачисляются все желающие заниматься баскетболом дети:

- не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельностью и получивших допуск врача к занятиям выбранным видом спорта;

Группы формируются с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья детей с нарушением слуха. Группы формируются по гендерному признаку (раздельно девочки и мальчики).

3. Формы и режим реализации программы

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года и реализуется в объеме 144 часа:

- первый год 72 часа – 36 учебных недель;
- второй год 72 часа – 36 учебных недель.

Занятия первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (продолжительность занятия не может быть более одного академического часа), количество часов в неделю – 2 часа.

Форма и режим занятий: форма реализации образовательной программы

- очная;

формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебные занятия; в малых группах, индивидуальные;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- открытое занятие;
- соревновательная деятельность;
- контрольные занятия.

В процессе освоения программного материала применяются *основные средства обучения:*

общеразвивающие, оздоровительные и коррекционные упражнения; специальные и подготовительные упражнения, технические элементы баскетбола; упражнения на развитие моторики; дыхательные и восстановительные упражнения.

4. Планируемые результаты Программы

Предметные результаты.

В результате освоения программного материала *первого года* обучения обучающиеся будут знать:

- знать историю и развитие физической культуры и баскетбола;
- знать требования по профилактике безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- знать и следовать правилам личной гигиены;
- знать технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- знать основные приемы техники и тактики игры в баскетбол; технику защиты и нападения.
- правила соревнований, их организацию и проведение;
- основную терминологию баскетбола.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, выносливости;
- уметь выполнять простейшие упражнения элементов техники баскетбола;
- выполнять игровые упражнения с элементами баскетбола и других видов спорта.
- демонстрировать приобретённые знания и умения, применять физические упражнения из других видов спорта для освоения двигательных действий в баскетболе.

В результате освоения программного материала *второго года* обучения обучающиеся будут знать:

- организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
- простейшие приемы закаливания;
- основы техники и тактики баскетбола.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста;
- выполнять контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

- самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по баскетболу являются:

- развитие внимание и памяти;
- развитие когнитивно-познавательной сферы;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- технически правильно выполнять двигательные действия базового уровня, использовать их в соревновательной деятельности.

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической

красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья средствами вида спорта «Баскетбол»;

-уважительно относится к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Коррекционно-развивающие, оздоровительные результаты освоения обучающимися, содержания программы по баскетболу являются:

- усвоение и расширение тематического словаря слабослышащих учащихся, способность устанавливать коммуникативные качества среди сверстников;
- формирование пространственного воображения;
- увеличение объема внимания путем выполнения практических заданий.

Контроль, аттестация реализации программы

Основными методами отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками в соответствии с планируемыми результатами освоения Программы, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, педагогическое наблюдение, целью которых является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

В процессе изучения Программы используются следующие формы контроля:

- **входной контроль** - осуществляется в начале прохождения программы (тестирование уровня физической подготовленности обучающихся);
- **промежуточный контроль** - осуществляется после прохождения определенного раздела программы (выполнение контрольных упражнений по ОФП, СФП, освоение теоретических знаний);
- **итоговый контроль** - в конце прохождения программы (тестирование по общей и специальной физической подготовке, участие в товарищеских встречах и соревнованиях).

Способы оценки результатов.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде следующих форм:

- теоретические знания в форме тестирования;
- зачет по общей физической подготовке;
- зачет по специальной физической подготовке;
- демонстрация выполнения необходимых элементов базовой техники;
- степень самостоятельности и уровень способностей принимать самостоятельное решение при выполнении технических технико-тактических элементов.

Результаты контрольных тестов фиксируются в дорожных картах обучающихся, с указанием показателей личностного роста, а также в протоколах (контрольные тесты и соревнования).

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий, оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения

5. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего часов за год	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Общефизическая подготовка (далее - ОФП)	19	4	15	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	22	5	17	диагностика
4.	Техническая подготовка	19	5	14	диагностика
5.	Тактическая подготовка	4	2	2	диагностика
6.	Соревновательная подготовка	2	1	1	Соревнования, учебная игра
7.	Диагностика и мониторинг	3	1	2	контрольно- тестовые упражнения
8.	Итоговое занятие	2	1	1	подведение итогов, открытое занятие
9.	Итого	72	20	52	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА первого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть.

Ознакомление с программой. Знакомство с группой. История и развитие физической культуры и баскетбола в стране. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. Требования к личной гигиене.

Практическая часть:

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Основы техники выполнения упражнений, их направленность на развитие физических качеств.

Практическая часть. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, теннисными мячами, набивными мячами, резиновыми амортизаторами и другими.

Акробатические упражнения: включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метанием, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Игры в «Пятнашки», «Пятнашки в тройках», «Догони партнера», «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее», «Выбей мяч», «Старт за мячом».

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Основы техники выполнения специальных физических упражнений.

Практическая часть.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости и выносливости: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м и тд.), с постоянным

изменением длины отрезков из исходных положений (стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину и высоту 40-50 см, выпрыгивания из приседа, прыжки с внешним отягощением и метание набивного мяча. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения использованные в режиме высокой интенсивности.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических заданий, комбинаций с партнером (стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером; партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца; передачи в парах с продвижением вперед; передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока).

Различные подвижные игры и эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий по характеру действий сходных с баскетболом («Подбрось - поймай», «Скрытый пас», «Мяч в корзину», «Чехарда», «Снайперские броски»).

Упражнения, направленные на развитие силы: из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение, из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки; упражнения с гантелями, с набивным мячом (передвижения в баскетбольной стойке по квадрату с мячом, гантелями; сгибание и разгибание рук в локтевом суставе с гантелями); лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину; лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени ног. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (барьеры, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Упражнения для развития специальной координации: ведение мяча по прямой, по кругу; ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега Встречное ведение мяча в двух колоннах, передача мяча после ведения со сменой мест, обводка препятствий со сменой рук. Передачи по кругу через одного стоя на месте, встречные передачи в колоннах, в движении. Передачи мяча в движении по кругу, через центр. Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после дополнительной ловли и передачи и т.д. Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.д.)

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Имитация броска. Поднимание и

опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

4. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Простейшие базовые элементы баскетбола. Приемы игры.

Практическая часть.

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. 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 (ведение мяча через фишки-конусы, ведение по сигналу, ведение с сопротивлением).

Техника владения мячом.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча; умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

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.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая часть: Понятие тактики игры в баскетбол.

Тактика нападения.

- индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;
- групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); нападение с целью выбора свободного места; взаимодействие трех игроков – «треугольник»; взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1»; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Тактика защиты.

- индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч;
- командные действия: личная защита.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Правила соревнований по баскетболу.

Практическая часть. Учебно-тренировочные соревнования в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам).

7. Тестирование.

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов, открытое занятие.

6. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего часов за год	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2.	Общефизическая подготовка (далее - ОФП)	15	3	12	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	18	3	15	диагностика
4.	Техническая подготовка	14	3	11	диагностика
5.	Тактическая подготовка	14	3	11	диагностика
6.	Соревновательная подготовка	5	1	4	Соревнования

7.	Диагностика и мониторинг	3	1	2	контрольно-тестовые упражнения
8.	Итоговое занятие	2	1	1	подведение итогов, открытое занятие
9.	Итого	72	16	56	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

второго года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть.

Ознакомление с программой 2 года обучения. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. Простейшие приемы закаливания. Влияние физических нагрузок на организм человека. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.

Практическая часть:

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника выполнения общеразвивающих упражнений, направленные на развитие: координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, гибкости, концентрации внимания, моторную сферу.

Практическая часть. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук; вращения, махи; рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега);

- для мышц ног (поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч и т.п.) сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки);

- брюшного пресса;

- туловища (наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений).

Общеразвивающие упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе), гимнастическими палками, теннисными мячами, набивными мячами, резиновыми амортизаторами (сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания и др).

Акробатические упражнения: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Прыжки: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости:

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Догони партнера», «Свободное место», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее», «Выбей мяч», «Старт за мячом».

Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол.

2. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника выполнения упражнений специальной подготовки.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные

прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи).

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития специфической координации. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание 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. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола; бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега; быстрое нападение; индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях 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).

3. Техническая подготовка

Теоретическая часть. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника передвижений. Сочетания изученных приемов перемещения. 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. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Техника владения мячом.

Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками, 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 изученными ранее способами со средних дистанций. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

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. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

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.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая часть: Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку

без мяча. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия: согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия (концентрированную и рассредоточенную защита).

Концентрированная защита: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Практическая часть. Учебно-тренировочные соревнования в группе (учебно-тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам), матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

7. Тестирование.

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных тестов.

Практическая часть. Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Обобщение результатов прошедшего года, подведение итогов.

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методические особенности реализации программы

Занятия баскетболом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

Фронтальная форма обучения (по подгруппам) позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

Методика обучения

В работе с детьми с нарушением слуха наиболее востребованными являются *наглядные методы*, особенно на начальных этапах обучения. Методы наглядности у глухих и слабослышащих основаны на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи. Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. (для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека);

- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами (для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях);

- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью (для считывания с лица);

- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;

- демонстрация материала с помощью компьютеров, телевизоров, проекторов и т.п., является одним из наглядных методов, дающих широкие возможности обучения детей с нарушением слуха.

Словесные методы: методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, пояснение, словесная инструкция, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.

Жестово-дактильная речь:

все словесные методы, для распознавания которых необходимо наличие слуха, дублируются соответствующими жестами жестово-мимической речи глухих.

Практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимися навыков игры.

На занятиях с глухими и слабослышащими обучающимися метод слова должен включать распоряжения, указания, команды, спортивную терминологию и спортивные жесты, которые ребенок может воспринимать как с индивидуальным слуховым аппаратом, так и на слух. Речевые инструкции должны быть краткими, произноситься в разговорном темпе, содержать необходимую информацию о названии движения, технике его выполнения. Они предъявляются устно или с помощью табличек.

В качестве методических приемов на занятии чаще всего используются описания упражнений и его элементов, условия выполнения, показ техники упражнения, иллюстрация его с помощью различных наглядных пособий, выполнение упражнения в облегченных условиях. Словесная информация должна состоять из объяснений, методических указаний о названии и последовательности фаз выполнения движений, действий ног, рук, головы, туловища, рекомендации для самоконтроля и исправления ошибок.

Так как компенсация нарушения слуха идет за счет зрения, важно постараться использовать эту особенность при организации занятий с глухими и слабослышащими детьми. Ребенок должен видеть, что ему предстоит делать, поэтому показ движений должен быть точным и обязательно сопровождаться

словесной инструкцией. При этом особое внимание нужно обратить на два момента:

- обучающиеся должны хорошо видеть движение губ, мимику, жесты педагога;

- при показе дети должны повторять задание вслух.

Педагог должен быть абсолютно уверен, что каждый ученик понял задание.

При проведении занятий со слабослышащими детьми необходимо использовать речитативы для навыков речевого поведения и словесного общения, а следовательно, для повышения психологической и коммуникативной адаптации детей.

В целях контроля за состоянием обучающегося необходим систематический медицинский контроль, соблюдение техники безопасности, применение оздоровительных технологий.

Во время занятий педагог вместе с детьми должны использовать технологии самоконтроля (замер ЧСС, частоты дыхания) и наблюдения (по внешним признакам: снижение работоспособности, повышенная потливость, покраснение кожных покровов).

Одним из составляющих средств восстановления используются дыхательные технологии, стретчинг, упражнения на расслабление, психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, способствующие снятию эмоционального напряжения, введение в ход занятия познавательного материала, имеющего нравственный контекст, позволяющий не только снять эмоциональное напряжение, но и расширить кругозор обучающихся.

В процессе прохождения программы применяются основные средства коррекции функций организма нарушенных в следствии утраты слуха:

1. Средства коррекции и развития координационных способностей: прыжок в длину с места и с разбега на максимальный результат и на заданное расстояние, прыжки через барьеры разной высоты и расстоянием между ними (преодоление чувства страха), прыжок в высоту с места и с разбега на максимальный результат.

2. Средства коррекции функции равновесия: бег на прямолинейном разметке, скачки на одной ноге, бег с тяжелыми предметами на вытянутых руках (мяч набивной).

3. Средства коррекции вестибулярной функции: подъемы перевороты в упор, кувырки вперед, назад, повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком).

В процессе прохождения программы используются *основные методы выполнения упражнений*: игровой, повторный, переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной.*

Подготовительная часть занятия предусматривает:

- подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах;
- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В подготовительной части занимающиеся должны выполнять специализированные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В основной части занятия решаются главные задачи:

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.
- воспитание нравственных качеств учащихся.
- привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

Нагрузка должна нарастать по объему и по интенсивности.

В заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. В начале заключительной части выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.).

Для реализации программы необходим следующий **дидактический материал:**

- карточки с общеразвивающими упражнениями;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- видеозаписи с записью игр в баскетбол различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки с заданиями;
- методические разработки в области баскетбола;

-демонстрационные плакаты (правила игры в баскетбол, жесты судей, техника выполнения бросков и т.д.).

Работа с родителями и социальным окружением

Родителей (законных представителей) необходимо ориентировать на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков. По возможности полученные знания должны применяться на практике в повседневной жизни ребенка родителями. Для этого нужно разъяснить родителям результаты, достигнутые ребенком на занятии, и возможные приемы их закрепления в повседневной жизни.

С родителями (законными представителями) детей, имеющих нарушение слуха должна проводиться просветительская работа в форме родительских собраний, семинаров, открытых занятий; индивидуальное консультирование по вопросам родителей (законных представителей).

8. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по баскетболу проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, где есть необходимое оборудование инвентарь для проведения занятий по баскетболу.

Для реализации программы необходимо следующее *оборудование и спортивный инвентарь*:

- конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) - 2шт;
- доска тактическая – 2 шт.;
- баскетбольные мячи - 15 шт.;
- стойка для обводки – 20 шт.;
- фишки (конусы) – 20 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- гантели от 0,5 до 2 кг – по 5 комп.;
- скакалки - 15 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- мяч футбольный – 2 шт.;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг – 15 шт.;
- мячи теннисные - 20 шт.
- экспандер резиновый ленточный – 15 шт.;
- накидки - 15 шт.;
- скамейки гимнастические – 4 шт.;
- гимнастические палки – 15 шт.;
- гимнастические маты – 5 шт.;
- мешочки с песком, утяжелители детские (250 г.) – 20 шт.

- компьютеры, интерактивные доски.

9. Кадровое обеспечение

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, в области адаптивной физической культуры, владеющего компетенциями соответствующие виду (спорта) программы (баскетбол), владеющим технологиям коррекционной педагогики и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Педагог обязан соответствовать требованиям, определенными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018 г. № 298н и/или профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н.

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно повышающим квалификацию через курсовую подготовку, участие в мастер-классах, конкурсах профессионального мастерства.

10. Информационное обеспечение программы

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные педагогом дополнительного образования и/или тренерами-педагогами, размещенные на официальных сайтах образовательных организаций.

На ряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ
2. www.rusada.ru Российское антидопинговое агентство
3. www.roc.ru Олимпийский комитет России
4. www.paralymp.ru Паралимпийски комитет России
5. www.olympic.org Международный олимпийский комитет
6. www.russiabasket.ru Российская федерация баскетбола
7. www.basketbolist.org.ua/publications.htm Статьи о баскетболе
8. www.sport-express.ru/basketball/ Баскетбол России и Мира
9. www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA упражнения на баланс и координацию

10. www.basketcop.spb.ru/deaf_basketball Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр олимпийской подготовки по баскетболу имени В.П. Кондрашина» (спорт глухих «баскетбол»).

11. Нормативно правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1996 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.).

6. Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № 641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р).

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ».

9. Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с «Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью»).

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной

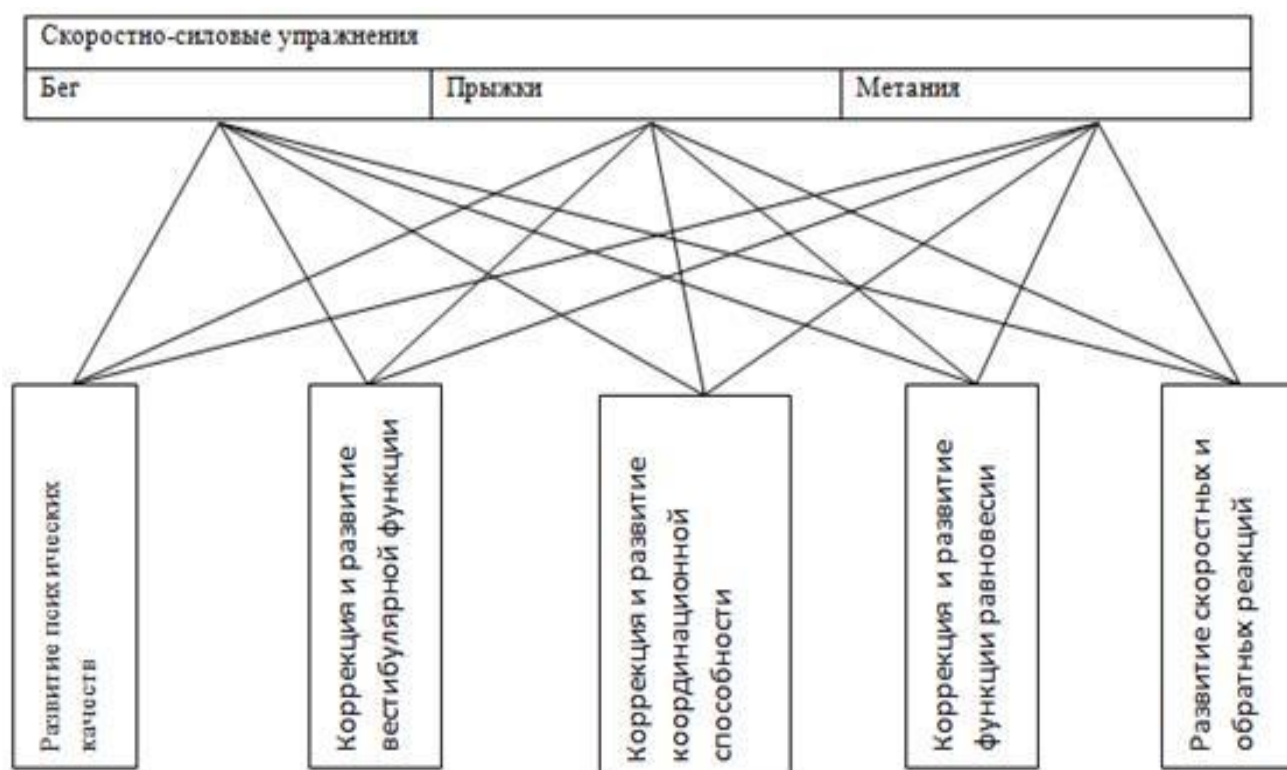
защиты детей от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

12. Список литературы

1. С.П. Елисеев, Л.М. Шипицына, «Частные методики адаптивной физической культуры» - М.: Советский спорт, 2004 г.
2. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» - М.: Советский спорт, 2004 г.
3. Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр олимпийской подготовки по баскетболу имени В.П. Кондрашина», Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» баскетбол- Санкт-Петербург, 2018 г.
4. Яцевич Е.С., «Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол», (КОУ ОО «Адаптивная школа – интернат № 15» - Омск, 2020 г.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах - М.: Советская Россия, 2010. – 160 с.
6. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе – Москва: СПб: Питер, 2016.
7. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол», М. «Просвещение» 2013г.
9. Лях В.И. Физическая культура.5 – 9 класс. Тестовый контроль, Просвещение, Москва, 2014 г.
10. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №7, 8 – 2009 г, № 2,3,6 – 2010 г, №2,6 – 2011 г, №2 – 2012 г.
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения – М.: Издательский центр «Академия», 2012
12. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФИС, 2001.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФИС, 1991.
14. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном
15. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола – М.: Издательский центр «Академия», 2014
16. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1
17. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2
18. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. – М.: АСТ, Слово, 2011

19. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта – М.: Издательский центр «Академия», 2013
21. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юноше-ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
22. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
23. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
24. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
25. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
26. ГрассиМарчела, Баскетбол. –Урал ЛТД, Аркаим, 2007
27. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. Пособие – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
28. ФГБУ «ФЦОМОФВ», «Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу», www.фцомовфв.рф
29. Копылов Н.С., «Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол», МБУДО ИО «Дом детского творчества № 3», - Иркутск, 2019 г.
33. Электронные информационные и образовательные ресурсы:
www.minsport.gov.ru
www.rusada.ru
www.roc.ru
www.paralymp.ru
www.olympic.org
www.russiabasket.ru
www.basketbolist.org.ua/publications.htm
www.sport-express.ru/basketball/
www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA
www.basketcop.spb.ru/deaf_basketball

Взаимосвязь скоростно-силовых упражнений с развитием координационных способностей



Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений, коррекции равновесия и вестибулярной функции у глухих обучающихся

№ п\п	Упражнения	Коррекционная направленность
ПРЫЖКИ		
1	Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии	Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма
2	Многоскоки (различные)	Согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений
3	Прыжки на одной ноге (левой, правой)	Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног
4	Прыжки в длину с места на максимальный результат и на заданное расстояние	Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий

5	Прыжок в длину с разбега на максимальный результат и на заданное расстояние	Координация движений, согласование движения рук и ног, усвоение темпа и ритма
6	Прыжок вверх с места с доставанием подвешенного предмета	Дифференцирование мышечных усилий, пространства, глазомер
7	Прыжок в высоту с разбега	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий, координация движений
8	Прыжки (различные) с короткой и длинной скакалкой	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма
9	Прыжок вверх с поворотом на заданное расстояние	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров, динамическое равновесие
БЕГ		
1	Бег на 5 м, 10 м	Координация движений, согласование движения рук и ног
2	Бег по разметки	Усвоение темпа и ритма, динамическое равновесие, дифференциация пространственных и динамических параметров
3	Бег через «кирпичики» (предметы, высота 5-15 см)	Преодоление чувства страха, дифференцирование расстояния, ритма
4	Бег с изменением направления по сигналу	Концентрация внимания, развитие слухового восприятия, дифференцирование пространственных параметров
5	Бег по кругу (вправо-влево) с изменением диаметра круга	Дифференцирование мышечных усилий, динамическое равновесие, согласование движения рук и ног
6	Бег из различных исходных положений (присед, сед, сед спиной к направлению движения)	Координация движения, концентрация внимания, развитие слухового восприятия
7	«Челночный бег»	Ориентировка в пространстве концентрация внимания
МЕТАНИЕ		
1	Метание предметов (теннисный мяч, мешочки и т.д.) на дальность правой/левой рукой	Дифференцирование пространственных и

		мышечных усилий, координация движения
2	Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель	Дифференцирование динамических параметров, мышечных усилий
3	Метание различных по весу и диаметру «снарядов» на дальность и в цель	Дифференцирование динамических усилий, координация движения
УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ (0,5 – 1 кг)		
1	Толкание от груди	Дифференцировка мышечных усилий, координация движения, согласование движений рук и ног
2	Бросок мяча из-за головы	
3	Бросок мяча снизу	
4	Бросок мяча из-за головы назад, стоя спиной к месту метания	
5	Бросок мяча от груди	
6	Толкание мяча правой\левой рукой	

Приложение 2

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в баскетболе

В качестве двигательных тестов используются упражнения, в которых преимущественно проявляется конкретный элемент технической подготовки. Тесты ставят перед занимающимися конкретные количественные и качественные требования.

Результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений, дают возможность учителю реально оценивать уровень достижений обучающихся, занимающихся баскетболом, увидеть недостатки в их подготовке и вносить соответствующие коррективы в планировании учебно-тренировочного процесса.

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
«Змейка» с ведением мяча 2х15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
«Челночный бег» с ведением мяча 3х10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3

Передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16
--	----	----	----	----	----	----

1. Ведение мяча с изменением направления ("змейка") на расстояние 30 м (2x15).

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках принимает положение высокого старта на стартовой линии. По команде "Марш!" он начинает бег с ведением мяча "змейкой", выполняя при этом правой и левой рукой обводку ориентиров (конусов, поворотных стоек), расположенных на расстоянии 3 м друг от друга. Время фиксируется в момент пересечения линии старта-финиша.

2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.

По команде "На старт!" занимающийся с мячом в руках становится на линии старта. По команде "Марш!" он устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой. Не беря мяч в руки, возвращается назад, касается ногой линии старта, выполняет скоростное ведение в третий раз и финиширует. Время фиксируют в момент пересечения линии финиша.

2. Штрафные броски.

Занимающихся распределяют по парам. Один выполняет 10 бросков подряд, другой подаёт мяч. Затем партнёры меняются ролями. Оценивается количество попаданий в кольцо и техника выполнения броска.

4. Бросок мяча в движении.

Занимающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя занимающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на своё место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10 бросков). Оцениваются количество попаданий в кольцо и техника броска.

Контроль уровня физической подготовки

Нормативы определения уровня физической подготовки обучающихся

№	Физические способности	тесты	возраст	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	Высокий уровень
Мальчики								
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6,4 и выше	6,1-6,3	6,0-5,6	5,5-5,3	5,2 и ниже
			13	6,1 и выше	6,0-5,9	6,8-5,4	5,3-5,2	5,1 и ниже
			14	5,8 и выше	5,7-5,6	5,5-5,1	5,4-4,9	4,8 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	12	9,4 и выше	9,3-8,7	9,0-8,4	8,5-8,3	8,2и ниже
			13	9,4 и выше	9,3-9,0	8,9-8,3	8,2-7,9	7,8 и ниже
			14	9,0 и выше	8,9-8,6	8,5-7,9	7,8-7,5	7,4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12	150 и ниже	151-157	158-172	173-179	180 и выше
			13	151 и ниже	152-160	161-177	178-186	187 и выше
			14	164 и ниже	165-174	175-195	196-205	206 и выше
4	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	12	0 и ниже	1-3	4-8	9-11	12 и выше
			13	2 и ниже	3-4	5-9	10-11	12 и выше
			14	1 и ниже	0-3	4-10	11-14	15 и выше
Девочки								
1	скоростные	Бег 30 м, с	12	6,4 и выше	6,1-6,3	6,0-5,6	5,5-5,3	5,2 и ниже
			13	6,1 и выше	6,0-5,9	6,8-5,4	5,3-5,2	5,1 и ниже
			14	5,8 и выше	5,7-5,6	5,5-5,1	5,4-4,9	4,8 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	12	9,4 и выше	9,3-8,7	9,0-8,4	8,5-8,3	8,2 и ниже
			13	9,4 и выше	9,3-9,0	8,9-8,3	8,2-7,9	7,8 и ниже
			14	9,0 и выше	8,9-8,6	8,5-7,9	7,8-7,5	7,4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12	150 и ниже	151-157	158-172	173-179	180 и выше
			13	151 и ниже	152-160	161-177	178-186	187 и выше
			14	164 и ниже	165-174	175-195	196-205	206 и выше
4	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	12	0 и ниже	1-3	4-8	9-11	12 и выше
			13	2 и ниже	3-4	5-9	10-11	12 и выше
			14	1 и ниже	0-3	4-10	11-14	15 и выше

Карта наблюдения по технической подготовке

№ п/п	Приёмы игры	Иванов И.И.	Петров П.П.	Сидоров С.С.	Яковлев Я.Я.
1.	Прыжок толчком двух ног	+			
2.	Прыжок толчком одной ноги	+			
3.	Остановка прыжком	+			
4.	Остановка двумя шагами	+			
5.	Повороты вперёд	+			
6.	Повороты назад	+			
7.	Ловля мяча двумя руками на месте	+			
8.	Ловля мяча двумя руками в движении	+			
9.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+			
10.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+			
11.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+			
12.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+			
13.	Ловля мяча одной рукой на месте	+			
14.	Ловля мяча одной рукой в движении	+			
15.	Ловля мяча одной рукой в прыжке				
16.	Передача двумя руками сверху	+			
17.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+			
18.	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+			
19.	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+			
20.	Передача двумя руками с места	+			
21.	Передача двумя руками в движении	+			
22.	Передача двумя руками в прыжке	+			
23.	Передача двумя руками (встречные)	+			
24.	Передача двумя руками (поступательные)	+			
25.	Передача двумя руками на одном уровне	+			
26.	Передача мяча одной рукой сверху	+			
27.	Передача мяча одной рукой от головы	+			

28.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+			
29.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+			
30.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+			
31.	Передача мяча одной рукой с места	+			
32.	Передача мяча одной рукой в движении	+			
33.	Ведение мяча с высоким отскоком	+			
34.	Ведение мяча с низким отскоком	+			
35.	Ведение мяча со зрительным контролем	+			
36.	Ведение мяча без зрительного контроля	+			
37.	Ведение мяча на месте	+			
38.	Ведение мяча по прямой	+			
39.	Ведение мяча по дугам	+			
40.	Ведение мяча по кругам	+			
41.	Ведение мяча зигзагом	+			
42.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	+			
43.	Обводка соперника с изменением направления	+			
44.	Обводка соперника с изменением скорости	+			
45.	Обводка соперника с изменением направления	+			
46.	Обводка соперника с изменением скорости	+			
47.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+			
48.	Броски в корзину двумя руками (дальние)	+			
49.	Броски в корзину двумя руками (средние)	+			
50.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+			
51.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+			
52.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+			

53.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+			
54.	Броски в корзину двумя руками с места	+			
55.	Броски в корзину двумя руками в движении	+			
56.	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+			
57.	Броски в корзину двумя руками сверху	+			
58.	Броски в корзину двумя руками снизу	+			
59.	Броски в корзину двумя руками от груди	+			
60.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+			
61.	Броски в корзину одной рукой сверху	+			
62.	Броски в корзину одной рукой от плеча	+			
63.	Броски в корзину одной рукой снизу	+			
64.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+			
65.	Броски в корзину одной рукой с места	+			
66.	Броски в корзину одной рукой в движении	+			
67.	Броски в корзину одной рукой (средние)	+			
68.	Броски в корзину одной рукой (ближние)	+			
69.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+			
70.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+			
71.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+			
	Процент выполнения	100	69	75	49
	Уровень	В	С	В	Н
	в-высокий, с-средний, н-низкий				

Тест (примерный) по баскетболу

1. Размеры баскетбольной площадки (м): а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.	10. Майки игроков должны быть пронумерованы: а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
2. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков): а) 4; б) 5; в) 6.	11. В каком году появился баскетбол как игра: а) 1819; б) 1899; в) 1891.
3. Кто придумал баскетбол как игру: а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.	12. Капитан команды должен отличаться от других игроков: а) другим цветом номера на груди; б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди; в) иметь повязку на руке.
4. Встреча в баскетболе состоит из: а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.	13. Может ли игра закончиться ничейным счетом? а) может; б) не может; в) назначается переигровка.
5. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с): а) 5; б) 4; в) 3.	14. Какое количество замен разрешается делать во время игры? а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
6. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.	15. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать? а) В каждой четверти по одному; б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два; в) два за игру.
7.. Длительность тайм-аутов (с): а) 30; б) 45; в) 60.	16. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только: а) соперниками игрока, выполняющего бросок; б) партнерами игрока, выполняющего броски; в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
8. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде: а) одно очко; б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);	17. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?: а) 30; б) 28; в) 24.46

в) три очка.

9. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
а) 10; б) 20; в) 30.

19. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест судьи означает:
а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) блокировку игрока.



20. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:
а) 2 очка;
б) спорный мяч;
в) мертвый мяч.



18. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.

21. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:
а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) прокат мяча.



22. Ладонь и палец, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) неправильную игру руками.

