

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»
на заседании методического
объединения учителей –
предметников
Рекомендовано к
утверждению
Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.
Руководитель МО учителей
– предметников
И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по
УВР
Г.А. Перепелкина
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом директора МБОУ
«Ш – И поселка Эгвекинот»
от «28» августа 2023 г. № 76

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: спортивно – оздоровительная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель
С.М. Пузанов,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа – интернат поселка Эгвекинот», в котором обучаются воспитанники с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- 3) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629;
- 4) Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- 5) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);
- 6) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287), (включены специальные требования образования обучающихся с ОВЗ);
- 7) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) (включены специальные требования образования обучающихся с ОВЗ);
- 8) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК - 641/09 «О направлении методических рекомендаций» и Методические рекомендации 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;
- 9) Письмо Минобрнауки России от 23.05.2016 N ВК-1074/07 "О совершенствовании деятельности психолого-медико-педагогических комиссий";
- 10) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;
- 11) Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года;
- 12) Программа разработана во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Цель адаптированной рабочей программы дополнительного образования

«Баскетбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол

Задачи адаптированной рабочей программы дополнительного образования

«Баскетбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- содействовать улучшению здоровья, а разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе;

Срок реализации данной программы 1 год. Программа ориентирована для обучения учащихся 6 – 9, 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Личностные результаты освоения адаптированной рабочей программы дополнительного образования «Баскетбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

Результаты освоения программного материала оцениваются так же по личностным и предметным результатам.

Личностными результатами: освоения учащимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- активно включаться в общее и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами: освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощи и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий;
- в доступной форме объяснять правила и технику выполнения двигательных действий;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности на уроках.
2. Меры предупреждения травматизма.
3. Название спортивного инвентаря.

Обучающиеся должны уметь:

1. Удерживать мяч и перемещаться в стойке баскетболиста.
2. Передавать и ловить мяч на месте в парах.
3. Выполнять ведение баскетбольного мяча шагом по прямой, змейкой; бросать мяч по кольцу с места

4. Играть в баскетбол по упрощенным правилам

Содержание адаптированной рабочей программы дополнительного образования «Баскетбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

№ п.п	Раздел программы	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
	Теория	3	ТБ на занятиях. Основные правила игры в баскетбол
1	Физическая подготовка	12	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2	Специальная физическая подготовка.	12	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
3	Ловля и передача мяча.	23	Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
4	Ведение мяча.	8	На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
5	Броски мяча.	7	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный

			щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча
6	Тактическая подготовка	3	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарно-тематическое планирование адаптированной рабочей программы дополнительного образования «Баскетбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

№	Содержание материала	Дата	
		план	факт
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.		
2	Основные правила игры в баскетбол		
3-4	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой.		
5-6	Передача мяча двумя руками от груди стоя у стены. Передачи у стены правой рукой с одновременным ведением левой рукой.		
7-8	Ведение мяча с изменением направления (обводка фишек)		
9-10	Ловля передача мяча в парах в одном прыжке передача мяча в квадрате с сопротивлением.		
11	Передача мяча в тройках или пятёрках.		
12	Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовке.		
13	Для развития пальцев и кистей передачи набивными мячами в парах. Дистанция 6-8 метров.		
14-18	Передачи мяча на точность и резкость, передачи мяча в стенку после имитации финта.		
19-23	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
24	Передачи у стены в один, два, три, четыре мяча на скорость и время.		
25	Длинные передачи отрыв, в парах.		
26	Бег на носках с ведением мяча.		
27-29	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
30-	Обманные движения (финты)		

32			
33	Ведение одного или двух мячей во время прыжков в парах.		
34-36	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
37-39	Совершенствование технике ведения мяча. Непрерывное ведение мяча с одновременным исполнением команд- <<сесть, лечь, встать.>>		
40	Ведение мяча с активным сопротивлением.		
41	Ведение мяча на ограниченном пространстве.		
42	Ведение с выбиванием мяча сзади, в парах.		
43	Броски из-под кольца с препятствием.(Стул)		
44	Броски со средней дистанции без сопротивления.		
45	Броски из-под кольца одной рукой в движении.		
46	Совершенствование техники ведения мяча		
47-48	Совершенствование техники защитных действий.<<отрезать нападающего>>		
50	Соревнование снайперов в парах.		
51	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом		
52	Броски в парах до 20(30 или 50) попаданий.		
53	Броски в прыжке после резкой остановки при получении передачи.		
54-57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
58-60	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		
61-62	Совершенствование техники дальних и средних бросков.		
63-65	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите		
66	Тактические действия в нападении		
67	Двухсторонняя игра (Соревнование)		
68	Двухсторонняя игра		

Методическое и материально-техническое обеспечение адаптированной рабочей программы дополнительного образования «Баскетбол» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

Материально-техническое обеспечение для занятий баскетболом

1. Баскетбольный мяч – 20 шт.
2. Обручи – 10 шт.
3. Скакалки – 15 шт.
4. Гантели – 8 шт.
5. Гимнастические палки – 15 шт
6. Маты – 20 шт.
7. Баскетбольные щиты с кольцами – 8 шт.
8. Веревочная лестница – 2 шт.
9. Шведская стенка – 4 шт.
10. Скамейки – 5 шт.
11. Дуга для подлезания – 10 шт.
12. Конус – 15 шт.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
			м	д	м	д	м	д
		8-й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		9-й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8-й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		9-й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8-й	5	5	4	4	3	3
		9-й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6-й	5	5	4	4	3	3
		8-й	6	6	5	5	3	3
		9-й	7	7	6	6	4	3
		8-й	20	19	19	18	18	17
		9-й	21	20	20	18	18	17

Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к ИграмXXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.10.2021 по 24.10.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023