

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ СОШ №236
К.Ю.Самойлович
Приказ № 996 от 25.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ПРОГРАММА ПО «ОФП» БАСКЕТБОЛ
для детей с ОВЗ (7.2)**

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Одиноченко Диана Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа по баскетболу для детей с ОВЗ с задержкой психического развития (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 № 629 от 27.07.2022 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»).

Пояснительная записка

Дополнительное образование детей с ОВЗ должно осуществляться с учетом общих и специфических особенностей. Общая характеристика программы (ОФП - баскетбол) направлена на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, ловкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников. Дети с задержкой психического развития – это неоднородная группа школьников, которые характеризуются нарушением темпа психического развития познавательной деятельности: восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения. Характерным признаком задержки психического развития является эмоционально-волевая незрелость.

Педагогические наблюдения позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы обучающихся с задержкой психического развития:

- 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. 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа адресована для учащихся 9-11 лет. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления.

Актуальность программы: Данная программа направлена на создание условий для привлечения детей и подростков, с задержкой психического развития, 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.

Отличительные особенности

Для реализации личностных возможностей детей с задержкой психического развития большое значение имеет уровень моторной сферы. Совершенствование двигательной деятельности 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 задержкой психического развития. 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.

Уровень освоения - общекультурный.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, общий объем 72 часа. 1 год обучения занятия проводятся – 1 раз в неделю, 2 учебных часа по (45мин), перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся средствами баскетбола, укрепление собственного здоровья, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приемам 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;

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;

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;

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.

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 вовремя 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.

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

- развитие внимание и памяти;
- развитие когнитивно-познавательной сферы;

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;

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;

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная;

Условия набора в группу: 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 на основе заявления родителей. В начале учебного года в ходе массовой работы объявляется набор учащихся, желающих заниматься по данной программе. Группа формируется с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья детей с задержкой психического развития.

Количество обучающихся в группе: 10-12 человек.

Формы организации занятий: используется групповая форма. Программой предусмотрены аудиторские занятия. Аудиторские занятия проводятся в пределах спортивного зала, задания выполняются под руководством педагога.

Формы проведения занятий: основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие.

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- 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.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

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.

Материально-техническое обеспечение

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с волейбольной разметкой площадки.

Техническое оснащение

- музыкальный центр;
- компьютер

Дидактический материал

- инструкция по охране труда;
- правила игры в баскетбол;
- методические пособия, разработки;
- схемы (в соответствии с программой);
- таблицы, мониторинги.
- аптечка

Спортивное оборудование

- баскетбольные мячи;
- баскетбольное кольцо;
- набивные мячи;
- теннисные мячи;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастический мат;
- обручи;
- стойка для обводки – 5 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 – 5 шт.;

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №236
К.Ю.Самойлович
Приказ № 996 от 25.05.2023г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеразвивающей программе
«ОФП (баскетбол)»
1 год обучения
Возраст учащихся с 9 до 11 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос. Вводное тестирование. Беседа
2	Общефизическая подготовка (далее - ОФП)	4	14	18	Диагностика
3	Специальная физическая подготовка	5	17	22	Текущие контрольные нормативы по технической подготовленности, поэтапное тестирование личных достижений
4	Техническая подготовка	4	14	18	Поэтапное и итоговое тестирование 2-3 раза в год.
5	Тактическая подготовка	2	2	4	Диагностика
6	Соревновательная подготовка. Судейство	1	1	2	Соревнования. Учебные игры с заданиями.
6	Диагностика и мониторинг	1	3	4	Учёт личных достижений в тестах и нормативах .Опрос, итоги личных достижений.
7	Итоговое занятие	1	1	2	Подведение итогов.
	ИТОГО:	19	53	72	

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В работе с детьми с задержкой психического развития наиболее востребованными являются наглядные методы, особенно на начальных этапах обучения. Методы наглядности 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);
- демонстрация материала с помощью компьютеров, телевизоров, проекторов и т.п., является одним из наглядных методов, дающих широкие возможности обучения.

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.

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. 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. В целях контроля за состоянием обучающегося необходимо, 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 используются основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, переменный, круговой, контрольный, соревновательный.

Информационное обеспечение программы

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы.

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 Паралимпийский 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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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 информационных 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

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. Яцевич Е.С., «Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол», (КОУ ОО «Адаптивная школа – интернат № 15» - Омск, 2020 г.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах - М.: Советская Россия, 2010. – 160 с.
5. 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.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол», М. «Просвещение» 2013г.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения – М.: Издательский центр «Академия», 2012
8. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФИС, 2001.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФИС, 1991. 14. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном
10. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.

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

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ СОШ №236
К.Ю.Самойлович
Приказ № 996 от 25.05.2023г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ
ПО «ОФП» БАСКЕТБОЛ
для детей с ОВЗ (7.2)

на 2023-2024 учебный год

Педагог: Одиноченко Диана Александровна

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	24.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю 2 часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул в форме групповых занятий.