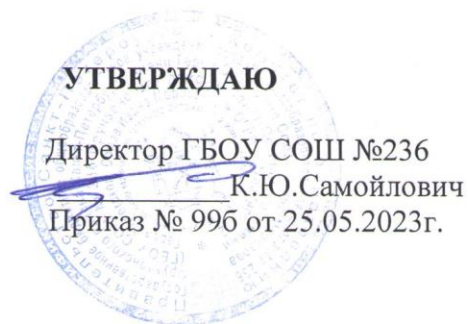


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

**ПРИНЯТА**

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



**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

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 144 часа. 1 год обучения занятия проводятся – 2 раза в неделю, 4 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 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;

**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.

## 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	Общесфизическая подготовка (далее - ОФП)	8	30	38	Диагностика
3	Специальная физическая подготовка	10	34	44	Текущие контрольные нормативы по технической подготовленности, поэтапное тестирование личных достижений
4	Техническая подготовка	8	28	36	Поэтапное и итоговое тестирование 2-3 раза в год.
5	Тактическая подготовка	4	4	8	Диагностика
6	Соревновательная подготовка. Судейство	2	2	4	Соревнования. Учебные игры с заданиями.
6	Диагностика и мониторинг	2	6	8	Учёт личных достижений в тестах и нормативах .Опрос, итоги личных достижений.
7	Итоговое занятие	2	2	4	Подведение итогов.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	<b>144</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### 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.

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

*Подвижные игры и эстафеты* с элементами бега, прыжков, метанием, переползанием, 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.

**Календарно-тематическое планирование  
«ОФП -баскетбол»**

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Количество часов				Планируемые даты	Фактические даты
		очно		дистанционно			
		план	факт	план	факт		
	<b>РАЗДЕЛ Водное занятие</b>	<b>2</b>					
1	<b>Тема:</b> Ознакомление с программой. Знакомство с группой <b>Теория:</b> История и развитие физической культуры и баскетбола в стране. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. Требования к личной гигиене. <b>Практика:</b> Предупреждение травматизма, ОФП, подвижная игра. Стретчинг	2					
	<b>РАЗДЕЛ Общая физическая подготовка</b>	<b>38</b>					
2	<b>Тема:</b> Основы техники выполнения упражнений, их направленность на развитие физических качеств. <b>Теория:</b> Развитие скоростных способностей <b>Практика:</b> Стретчинг. ОФП. Бег с остановками и изменением направления. Эстафета «Передал – садись»	2					
3	<b>Тема:</b> Основы техники выполнения упражнений, их направленность на развитие физических качеств. <b>Теория:</b> Развитие скоростных способностей <b>Практика:</b> Стретчинг. ОФП. Бег с остановками и изменением направления. Эстафета «Передал – садись»	2					
4	<b>Тема:</b> Основы техники выполнения упражнений, их направленность на развитие физических качеств. <b>Теория:</b> Развитие скоростных способностей <b>Практика:</b> Стретчинг. ОФП. Бег с остановками и изменением направления. Эстафета «Передал – садись»	2					
5	<b>Тема:</b> Общеразвивающие упражнения с предметами. <b>Практика:</b> Стретчинг. ОФП без предмета. Бег с остановками и изменением направления. «Догони партнера»	2					
6	<b>Тема:</b> Общеразвивающие упражнения с предметами. <b>Практика:</b> Стретчинг. ОФП без предмета. Бег с остановками и изменением направления. «Догони партнера»	2					
7	<b>Тема:</b> Развитие скоростных способностей <b>Практика:</b> бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Бег на 5м, 10м Игра «Свободное место»	2					
8	<b>Тема:</b> Развитие скоростных способностей <b>Практика:</b> бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Бег на 5м, 10м Игра «Свободное место»	2					

9	<i>Теория:</i> Развитие координационных способностей <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. Челночный бег 3х10м,с Игра «Ловец и перехватчик	2					
10	<i>Теория:</i> Развитие координационных способностей <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. Челночный бег 3х10м,с Игра «Ловец и перехватчик	2					
11	<i>Тема:</i> Развитие скоростно-силовых способностей <i>Теория:</i> Развитие скоростно-силовых способностей <i>Практика:</i> ОФП. Прыжок в длину с места Стретчинг. «Кто быстрее»,	2					
12	<i>Тема:</i> Развитие скоростно-силовых способностей <i>Теория:</i> Развитие скоростно-силовых способностей <i>Практика:</i> ОФП. Прыжок в длину с места Стретчинг. «Кто быстрее»,	2					
13	<i>Тема:</i> Развитие гибкости <i>Практика:</i> Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см ОФП. Стретчинг. «Выбей мяч»,	2					
14	<i>Тема:</i> Развитие гибкости <i>Практика:</i> Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см ОФП. Стретчинг. «Выбей мяч»,	2					
15	<i>Тема:</i> Акробатические упражнения <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. «Пятнашки в тройках»	2					
16	<i>Тема:</i> Акробатические упражнения <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. «Пятнашки в тройках»	2					
17	<i>Тема:</i> Акробатические упражнения <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. Старт за мячом»	2					
18	<i>Тема:</i> Акробатические упражнения <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. Старт за мячом»	2					
19	<i>Тема:</i> Спортивные эстафеты направленные на развитие быстроты, ловкости <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. «Пятнашки в тройках»	2					
20	<i>Тема:</i> Спортивные эстафеты направленные на развитие быстроты, ловкости <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. «Пятнашки в тройках»	2					
	<b>РАЗДЕЛ Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>					
21	<i>Тема:</i> Основы техники выполнения специальных физических упражнений. <i>Теория:</i> Стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. «Подбрось -поймай»,	2					
22	<i>Тема:</i> Основы техники выполнения специальных физических упражнений. <i>Теория:</i> Стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии <i>Практика:</i> ОФП. Стретчинг. «Подбрось -поймай»,	2					
23	<i>Тема:</i> Прыжки через предметы <i>Теория:</i> Упражнения, направленные на развитие прыгучести <i>Практика:</i> Прыжок вверх с места с доставанием подвешенного предмета Подвижные игры «Скрытый пас»	2					

24	<p><b>Тема:</b> Прыжки через предметы</p> <p><b>Теория:</b> Упражнения, направленные на развитие прыгучести</p> <p><b>Практика:</b> Прыжок вверх с места с доставанием подвешенного предмета Подвижные игры</p>	2					
25	<p><b>Тема:</b> Упражнения, направленные на развитие прыгучести</p> <p><b>Практика:</b> выпрыгивания после прыжка в глубину и высоту 40-50 см; прыжки через предметы, расположенные на одинаковом расстоянии Подвижные игры «Скрытый пас»</p>	2					
26	<p><b>Тема:</b> Упражнения, направленные на развитие прыгучести</p> <p><b>Практика:</b> выпрыгивания после прыжка в глубину и высоту 40-50 см; прыжки через предметы, расположенные на одинаковом расстоянии Подвижные игры «Скрытый пас»</p>	2					
27	<p><b>Тема:</b> Упражнения с партнером.</p> <p><b>Практика:</b> 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; Стретчинг. Подвижные игры «Снайперы»</p>	2					
28	<p><b>Тема:</b> Упражнения с партнером.</p> <p><b>Практика:</b> выполнение различных технических заданий, комбинаций с партнером</p>	2					
29	<p><b>Тема:</b> Упражнения с партнером</p> <p><b>Практика:</b> 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). ОФП. Стретчинг. Подвижные игры</p>	2					
30	<p><b>Тема:</b> Упражнения с партнером</p> <p><b>Практика:</b> партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца;</p>	2					
31	<p><b>Тема:</b> Упражнения направленные на развитие специальной ловкости и выносливости</p> <p><b>Практика:</b> Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения использованные в режиме высокой интенсивности. Стретчинг. Подвижные игры.</p>	2					
32	<p><b>Тема:</b> Упражнения направленные на развитие специальной ловкости и выносливости</p> <p><b>Практика:</b> Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения использованные в режиме высокой интенсивности. Стретчинг. Подвижные игры.</p>	2					
33	<p><b>Тема:</b> Упражнения, направленные на развитие сил</p> <p><b>Практика:</b> 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; Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (барьеры, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами. Стретчинг. Подвижные игры.</p>	2					
34	<p><b>Тема:</b> Упражнения, направленные на развитие сил</p> <p><b>Практика:</b> из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное</p>	2					

	положение, из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки;						
35	<i>Тема:</i> Ведение мяча. <i>Теория:</i> Упражнения для развития специальной координации: <i>Практика:</i> ведение мяча по прямой, по кругу; встречное ведение мяча в двух колоннах. Стретчинг. Подвижные игры	2					
36	<i>Тема:</i> Ведение мяча. <i>Теория:</i> Упражнения для развития специальной координации: <i>Практика:</i> ведение мяча по прямой, по кругу; встречное ведение мяча в двух колоннах. Стретчинг. Подвижные игры	2					
37	<i>Тема:</i> Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега <i>Практика:</i> , передача мяча после ведения со сменой мест, обводка препятствий со сменой рук. Стретчинг. Подвижные игры	2					
38	<i>Тема:</i> Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега <i>Практика:</i> , передача мяча после ведения со сменой мест, обводка препятствий со сменой рук. Стретчинг. Подвижные игры	2					
39	<i>Теория:</i> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. <i>Практика:</i> Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку на точность попадания в цель. Стретчинг. Подвижные игры.	2					
40	<i>Теория:</i> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. <i>Практика:</i> Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку на точность попадания в цель. Стретчинг. Подвижные игры.	2					
41	<i>Тема:</i> Метание мячей на точность, дальность, быстроту. <i>Практика:</i> Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Стретчинг. Подвижные игры.	2					
42	<i>Тема:</i> Метание мячей на точность, дальность, быстроту. <i>Практика:</i> Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Стретчинг. Подвижные игры.	2					
	<b>РАЗДЕЛ Техническая подготовка</b>	<b>36</b>					
43	<i>Тема:</i> Техника передвижений <i>Теория:</i> Простейшие базовые элементы баскетбола. <i>Практика:</i> 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. Подвижные игры. Стретчинг.	2					

44	<b>Тема:</b> Техника передвижений <b>Теория:</b> Простейшие базовые элементы баскетбола. <b>Практика:</b> Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости.	2					
45	<b>Тема:</b> Техника владения мячом <b>Теория:</b> Приемы игры <b>Практика:</b> 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. Стретчинг. Подвижные игры.	2					
46	<b>Тема:</b> Техника владения мячом <b>Теория:</b> Приемы игры <b>Практика:</b> Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.	2					
47	<b>Тема:</b> Техника владения мячом <b>Практика:</b> Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления (ведение мяча через фишки-конусы, ведение по сигналу, ведение с сопротивлением). Стретчинг. Подвижные игры.	2					
48	<b>Тема:</b> Техника владения мячом <b>Практика:</b> Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно.	2					
49	<b>Тема:</b> Стойка защитника <b>Практика:</b> Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад. Одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.. Стретчинг. Подвижные игры.	2					
50	<b>Тема:</b> Стойка защитника <b>Практика:</b> Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад. Одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.. Стретчинг. Подвижные игры.	2					
51	<b>Тема:</b> Индивидуальные действия <b>Практика:</b> 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. Стретчинг.	2					
52	<b>Тема:</b> Индивидуальные действия <b>Практика:</b> 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.	2					
53	<b>Тема:</b> Командные действия <b>Практика:</b> Стретчинг. нападение по принципу выбора свободного места.	2					
54	<b>Тема:</b> Командные действия <b>Практика:</b> Стретчинг. нападение по принципу выбора свободного места.	2					
55	<b>Тема:</b> Техника нападения <b>Практика:</b> Стретчинг. 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.	2					

56	<i>Тема:</i> Техника нападения <i>Практика:</i> Стретчинг. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.	2					
57	<i>Тема:</i> Техника нападения. <i>Практика:</i> Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Стретчинг.	2					
58	<i>Тема:</i> Техника нападения. <i>Практика:</i> Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Стретчинг.	2					
59	<i>Тема:</i> Техника нападения. <i>Практика:</i> Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, лежащего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Стретчинг.	2					
60	<i>Тема:</i> Техника нападения. <i>Практика:</i> Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.	2					
	<b>РАЗДЕЛ Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>					
61	<i>Тема:</i> Тактика нападения. <i>Теория:</i> Понятие тактики игры в баскетбол. <i>Практика:</i> Стретчинг. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 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. Подвижные игры.	2					
62	<i>Тема:</i> Тактика нападения. <i>Теория:</i> Понятие тактики игры в баскетбол. <i>Практика:</i> Стретчинг. Индивидуальные действия:	2					
63	<i>Тема:</i> Тактика защиты. <i>Теория:</i> Понятие тактики игры в баскетбол. <i>Практика:</i> Стретчинг. - индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; - командные действия: личная защита. Подвижные игры.	2					
64	<i>Тема:</i> Тактика защиты. <i>Теория:</i> Понятие тактики игры в баскетбол. <i>Практика:</i> Стретчинг. - индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; - командные действия: личная защита. Подвижные игры.	2					
	<b>РАЗДЕЛ Соревновательная подготовка. Судейство.</b>	<b>4</b>					
65	<i>Теория:</i> Правила соревнований по баскетболу.	2					



	<i>Практика:</i> Стретчинг. Учебно-тренировочные соревнования в группе (учебно- тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам). Подвижные игры						
66	<i>Теория:</i> Правила соревнований по баскетболу. <i>Практика:</i> Стретчинг. Учебно-тренировочные соревнования в группе (учебно- тренировочные игры/соревнования по упрощенным правилам). Подвижные игры	2					
	<b>РАЗДЕЛ Диагностика и мониторинг</b>	<b>8</b>					
67	<i>Тема:</i> Техника выполнения контрольных тестов <i>Практика:</i> Диагностика уровня личностного развития. Заполнение информационной карты «Уровень развития физических качеств учащихся».	2					
68	<i>Тема:</i> Техника выполнения контрольных тестов <i>Практика:</i> Диагностика уровня личностного развития. Заполнение информационной карты «Уровень развития физических качеств учащихся».	2					
69	<i>Тема:</i> Техника выполнения контрольных тестов <i>Практика:</i> Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Стретчинг.	2					
70	<i>Тема:</i> Техника выполнения контрольных тестов <i>Практика:</i> Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Стретчинг.	2					
	<b>РАЗДЕЛ Итоговое занятие</b>	<b>4</b>					
71	<i>Тема:</i> Обобщение результатов, <i>Теория:</i> подведение итогов. <i>Практика:</i> Учебная игра.	2					
72	<i>Тема:</i> Обобщение результатов, <i>Теория:</i> подведение итогов. <i>Практика:</i> Учебная игра.	2					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>					

## 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](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта РФ
2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Российское антидопинговое агентство
3. [www.roc.ru](http://www.roc.ru) Олимпийский комитет России
4. [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru) Паралимпийский комитет России
5. [www.olympic.org](http://www.olympic.org) Международный олимпийский комитет
6. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) Российская федерация баскетбола
7. [www.basketbolist.org.ua/publications.htm](http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm) Статьи о баскетболе
8. [www.sport-express.ru/basketball/](http://www.sport-express.ru/basketball/) Баскетбол России и Мира
9. [www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA](http://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](http://www.minsport.gov.ru)

[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

[www.roc.ru](http://www.roc.ru)

[www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

[www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)

[www.basketbolist.org.ua/publications.htm](http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm)

[www.sport-express.ru/basketball/](http://www.sport-express.ru/basketball/)

[www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA](http://www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA)

**Развитие координационных способностей  
с помощью скоростно-силовых упражнений, равновесия и вестибулярной  
функции**

№ п\п	Упражнения	Коррекционная направленность
<b>ПРЫЖКИ</b>		
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
<b>БЕГ</b>		
1	Бег на 5 м, 10 м	Координация движений, согласование движения рук и ног

2	Бег по разметке	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 2x15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
«Челночный бег» с ведением мяча 3x10 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 (колво 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.

3. 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	9 10 11	6,4 и выше 6,1 и выше 5,8 и выше	6,1-6,3 6,0-5,9 5,7-5,6	6,0-5,6 6,8-5,4 5,5-5,1	5,5-5,3 5,3-5,2 5,4-4,9	5,2 и ниже 5,1 и ниже 4,8 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	9 10 11	9,4 и выше 9,4 и выше 9,0 и выше	9,3-8,7 9,3-9,0 8,9-8,6	9,0-8,4 8,9-8,3 8,5-7,9	8,5-8,3 8,2-7,9 7,8-7,5	8,2и ниже 7,8 и ниже 7,4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	9 10 11	150 151 164	151-157 152-160 165-174	158-172 161-177 175-195	173-179 178-186 196-205	180 и выше 187 и выше 206 и выше
4	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	9 10 11	0 и ниже 2 и ниже 1 и ниже	1-3 3-4 0-3	4-8 5-9 4-10	9-11 10-11 11-14	12 и выше 12 и выше 15 и выше
Девочки								
1	скоростные	Бег 30 м, с	9 10 11	6,4 и выше 6,1 и выше 5,8 и выше	6,1-6,3 6,0-5,9 5,7-5,6	6,0-5,6 6,8-5,4 5,5-5,1	5,5-5,3 5,3-5,2 5,4-4,9	5,2 и ниже 5,1 и ниже 4,8 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	9 10 11	9,4 и выше 9,4 и выше 9,0 и выше	9,3-8,7 9,3-9,0 8,9-8,6	9,0-8,4 8,9-8,3 8,5-7,9	8,5-8,3 8,2-7,9 7,8-7,5	8,2 и ниже 7,8 и ниже 7,4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	9 10 11	150 151 164	151-157 152-160 165-174	158-172 161-177 175-195	173-179 178-186 196-205	180 и выше 187 и выше 206 и выше
4	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, см	9 10 11	0 и ниже 2 и ниже 1 и ниже	1-3 3-4 0-3	4-8 5-9 4-10	9-11 10-11 11-14	12 и выше 12 и выше 15 и выше

## Карта наблюдения по технической подготовке

№ п/п	Приёмы игры	ФИО	ФИО	ФИО	ФИО
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

<p>1. Размеры баскетбольной площадки (м): а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.</p>	<p>10. Майки игроков должны быть пронумерованы: а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.</p>
<p>2. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков): а) 4; б) 5; в) 6.</p>	<p>11. В каком году появился баскетбол как игра: а) 1819; б) 1899; в) 1891.</p>
<p>3. Кто придумал баскетбол как игру: а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.</p>	<p>12. Капитан команды должен отличаться от других игроков: а) другим цветом номера на груди; б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди; в) иметь повязку на руке.</p>
<p>4. Встреча в баскетболе состоит из: а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут; в) трех таймов по 15 минут.</p>	<p>13. Может ли игра закончиться ничейным счетом? а) может; б) не может; в) назначается переигровка.</p>
<p>5. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с): а) 5; б) 4; в) 3.</p>	<p>14. Какое количество замен разрешается делать во время игры? а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.</p>
<p>6. Сколько времени дается на ввод мяча в игру? а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.</p>	<p>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.</p>

<p>7.. Длительность тайм-аутов (с): а) 30; б) 45; в) 60.</p>	<p>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.</p>
<p>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); в) три очка.</p>	<p>17. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?: а) 30; б) 28; в) 24.46</p>
<p>9. Сколько времени отводится на замену игрока (с)? а) 10; б) 20; в) 30.</p>	<p>18. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с): а) 5; б) 4; в) 3.</p>
<p>19. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест судьи означает: а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.</p> 	<p>21. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает: а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.</p> 

20. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: а)

2 очка;

б) спорный мяч;

в) мертвый мяч.



22. Ладонь и палец, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) неправильную игру руками.



