

Муниципальное казенное учреждение «Управление образованием
Мысковского городского округа»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение-
«Специальная (коррекционная) школа № 9»

Рассмотрено на заседании

Утверждено:

педагогического совета

директор МКОУ СКШ № 9

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

от 30.08.2024 г.

Приказ № 221 от 30.08.2024г.

**Адаптированная образовательная программа
дополнительного образования**

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Программа рассчитана на детей 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Р.М.Ганбарли,
инструктор по адаптивной физической культуре

I.Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная адаптированная образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана для обучающихся МКОУ СКШ №9 и направлена на реализацию школьного спортивного клуба «Олимпиец». Адаптированная образовательная программа составлена на основании программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью под редакцией М.М.Креминской).

Направленность программы

Адаптированная образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» секции имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения игры в баскетбол. В основу программы положена типовая программа по физической культуре в общеобразовательной школе (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич), г.Москва, «Просвещение», 2021г.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24 ноября 2022года № 1026.

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 4 марта 2022 г. № 678-р);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04

"О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий").

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

- Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 №СК-295/06 "Об использовании государственных символов Российской Федерации".

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);

- Локальные акты ОО ДОД: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение. Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни. Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране. Программа направлена на то, чтобы не только познакомить обучающихся с основами баскетбола, но и на поэтапное овладение данным видом спорта, т. е. на поступательное развитие от начинающего игрока до уровня игрока юношеской спортивной школы.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

В настоящее время внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса в каждом образовательном учреждении, в том числе в специальных (коррекционных) школах для обучающихся с ОУ (интеллектуальными нарушениями). Внеурочная деятельность направлена на создание условий для достижения обучающимися с ОУ (интеллектуальной недостаточностью) планируемых результатов основных образовательных программ начального и основного общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся с ОУ (интеллектуальной недостаточностью) и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся с ОУ (интеллектуальной недостаточностью) к собственному здоровью. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся с ОУ (интеллектуальными нарушениями) нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся с ОУ (интеллектуальными нарушениями) мотивации на ведение здорового образа жизни, через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей. Через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что у обучающихся с ОУ (интеллектуальными нарушениями) при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию, общую и мелкую моторику. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Полезьа от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к обучающимся с УО (интеллектуальными нарушениями), учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Исходя из выше изложенного, в целях формирования, сохранения и укрепления здоровья, или воспитания здорового образа жизни обучающихся разработка адаптированной образовательной программы дополнительного образования «Баскетбол» является крайне актуальной и необходимой.

1.1 Цель:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями);

- развивать двигательные качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, глазомер, ловкость);

- развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания, обучающиеся с УО (интеллектуальными нарушениями) приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр.

Занимаясь физическими упражнениями, обучающийся с УО (интеллектуальными нарушениями) закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

В процессе воспитания у обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) формируются:

- 1) потребность в ежедневных физических упражнениях;
- 2) умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- 3) самостоятельность, творчество, инициативность;
- 4) самоорганизация, стремление к взаимопомощи.

Кроме того, у обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) воспитывается стремление к помощи взрослого в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Коррекционно-развивающие задачи направлены:

- на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями);

- развитие коррекции высших психических функций(памяти, внимания, восприятия, мышления) до коррекции недостатков характера, поведения (неуравновешенности, противоречивости, пугливости и неразумного бесстрашия);

- развитие «эмоционального интеллекта», создание в группе продленного дня дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

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

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Адресат программы – возраст детей и их психологические особенности

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев (Шипицына Л.М., 2002). Страдают согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Бобошко В.В., Сермеев А.Р., 1991).

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым (1989, 1991, 2002).

Нарушения физического развития:

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках

целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке не только зависят от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность умственно отсталого школьника с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

Состав обучающихся в конкретной учебной группе разнороден по своим психофизическим особенностям. В настоящее время в коррекционной школе могут обучаться дети с умственной отсталостью различной степени тяжести. Дети с нарушением интеллектуальной деятельности конкретной клинической градации могут иметь различные нарушения моторики и физического развития. Несформированность более простых движений у детей-олигофренов обусловлена поражением корковых функций; сложные нарушения моторики связаны с поражением двигательного анализатора и других систем, в том числе речи двигательных.

Таким образом, можно сделать вывод:

- двигательный анализатор играет важную роль в развитии функций мозга, он имеет связи со всеми структурами центральной нервной системы;
- существуют определенные принципы и закономерности развития моторики;
- моторика детей с нарушениями интеллектуального развития в онтогенезе осуществляется по тем же принципам и закономерностям, что и у здоровых детей, но значительно медленнее;
- нарушения моторики неблагоприятны для психического развития ребенка с нарушениями интеллектуального развития;
- нарушения моторики следует корректировать, используя сохранные, не пострадавшие движения или менее выраженные нарушения двигательной сферы.

Физическое развитие – это процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в процессе жизни и деятельности и индивидуальных особенностей человека.

Установка на развитие личности умственно отсталого ребенка предполагает:

- включение школьника в доступные виды деятельности, в том числе и занятия физическими упражнениями;
- крепкое здоровье, хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных возможностей;
- физическое совершенство;
- потребность в движении, ориентировке и участие в спортивных (доступных) соревнованиях;
- коррекция выявленных нарушений моторики и физического развития.

Уровень программы - стартовый (ознакомительный),

Объем и срок освоения программы - сроки реализации и количество часов: занятия проводятся 5 раз в неделю в разновозрастной группе (всего 5 часов в неделю, 85 часов в год). Данная программа рассчитана для обучающихся 12 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проходят и в каникулярное время.

Формы и режим занятий:

Формами подведения итогов реализации программы служат:

- показательные игры внутри коллектива;
- внутришкольные соревнования (первенство школы);
- товарищеские матчи между классами в выбранной параллели;
- городское первенство по баскетболу среди обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями);
- фотоотчеты о деятельности и достижениях коллектива.

Занятия проводятся по группам и индивидуально.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы на протяжении изучения программы постоянный. Возможно зачисление в ШСК обучающихся в течение учебного года после тестирования.

Форма и виды занятий по программе способствуют формированию знаний умений и навыков в области вида спорта баскетбол. Для достижения результата проводятся практические контрольные тесты.

Методы обучения

Процесс обучения школьников с нарушением интеллекта в баскетбол направлен на вооружение учеников знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии, тактики, правил игры и т.п.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний об игре.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми учащиеся должны владеть в значительной мере. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретенными навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется автоматизировано. Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспечить возможность свободного варьирования элементами движения.

Обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. В начале технику изучают отдельно по приемам. В дальнейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов.

Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты.

В процессе формирования двигательного навыка выделяют самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять 3 стадии:

1. формирование начального умения, когда ученик овладеет основами движения, его структурой;
2. уточнение системы движений;
3. совершенствование навыка.

Особенно важна на каждой стадии последовательность постановки педагогических задач, необходимо чтобы, прежде всего:

- освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях, и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движений.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим. В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приемы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один становится фоном другого (например, передача мяча во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений, часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

- научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движений. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний ученика об изучаемом предмете, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;
- сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме - его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т.п.
- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного методов и самостоятельного выполнения упражнений.

В зависимости от изучаемого материала и задач обучения можно использовать, схемы, фото, видеомангитфонные записи и т.п.

Основное внимание в обучении школьников игре в баскетбол направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения двигательных действий, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

В тех случаях, когда элементы движений, упражнения с мячом выполняются детьми неуверенно или дается в новой комбинации, целесообразно показать и объяснить их, учитывая двигательный опыт детей, можно показ проводить одновременно с объяснением.

Время о времени нужно возвращаться к показу хорошо известных упражнений, так как для совершенствования движения необходима точность, четкость выполнения каждого элемента.

Таким образом, по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, давать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми, затем показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон.

Необходимо также ознакомить детей с правилами игры, техникой игры.

После рассмотрения проблем обучения младших школьников игре в баскетбол, специальных занятий, упражнений по подготовке детей к обучению игре можно переходить к рассмотрению условий обучения игре во второй главе.

Использование игрового метода как условие обучения игре в баскетбол.

Игра наряду с трудом и учением - один из основных видов деятельности человека. Игру как метод обучения, передачи опыта старших поколений младшим люди использовали в древности. В современной школе для активизации и интенсификации учебного процесса используют игры.

Для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) характерна яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы, дети легко вовлекаются в любую деятельность, особенно игровую, самостоятельно организуются в групповую игру, продолжают игры с предметами. При обучении баскетболу школьников обязательно должна присутствовать игра.

В ролевых играх и эмпатия, и рефлексия также являются важнейшими характеристиками, определяющими успешность игрового процесса. Это важно при обучении игре в баскетбол. Находясь в воображаемой роли, необходимо чувствовать ролевые переживания напарника, что благоприятно сказывается на команде играющей сплоченно.

Наиболее явственно особенности стратегии поведения проявляются в этих играх, партнеры должны одновременно ориентироваться и в реальных и в игровых взаимоотношениях.

Организуя сюжетные игры в детском коллективе, педагог имеет возможность влиять на реальные взаимоотношения в игровой группе детей через их игровые взаимоотношения путем продуманного распределения между детьми игровых ролей.

Игровая форма проведения занятия является основной методикой обучения школьников с нарушением интеллекта игре в баскетбол. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки. Сами движения должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы. В педагогической практике наиболее распространены виды занятий, в которых игры и упражнения сочетаются. Занятия по обучению игре в баскетбол отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке. Таким образом, игровой метод служит необходимым условием при обучении игре в баскетбол. Игра создает благоприятный эмоциональный настрой детей; дает возможность обучать игре даже тех, кто не хочет или не может (в силу своих недостаточно развитых коммуникативных способностей) играть в баскетбол. Через игру учитель может сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом.

Насколько интересно увлеченно будет игра, настолько сплоченнее, качественнее будут играть в баскетбол дети.

Также важно привлекать к работе с детьми родителей (законных представителей); сотрудничество педагогов и родителей при обучении баскетболу - важное условие обучения детей игре в баскетбол.

Планируемые результаты и система их оценивания

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями обучающихся, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;

- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки обучающихся.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности обучающимся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:
 - Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
 - Техничко-тактическая подготовленность;
 - Общая и специальная физическая подготовленность;
 - Психологическая подготовленность;
 - Показатели психических процессов;
 - Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
 - Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
 - Антропометрические показания;
 - Возраст и стаж физических занятий;
 - Успешность игровой деятельности.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в городских и региональных соревнованиях по баскетболу среди обучающихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в коррекционных общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Дети, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

Ожидаемые результаты. В конце обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и поведения во время занятий в секции;
- правила игры, значение и обозначения разметки на площадке, жесты судьи;
- основные технические приёмы и тактические действия во время игры.

В процессе **воспитания** у обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) формируются:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, стремление к взаимопомощи.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы в нападении и защите;

- выполнять основные стойки, передвижения, остановки, повороты;
- выполнять тактические действия в нападении (индивидуальные, групповые, командные);
- выполнять тактические действия в защите (личная, зонная, смешанная защиты).

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правилам поведения. История развития и становления б/б в России и в мире. Понятия и термины	2	1	1
2.	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.	2	1	1
3.	Техника владения мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	2	1	1
4.	Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места.	2	1	1
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места.	8	2	6
6.	Ведение мяча шагом и бегом	10	2	8
7.	Бросок мяча от плеча, после ведения	10	2	8
8.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	10	2	8
9.	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу	10	2	8
10.	Броски мяча в движении после двух шагов	10	2	8
11.	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	10	2	8
12.	Штрафной бросок в корзину	10	2	8
13.	Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча	10	2	8
14.	Перехват мяча	10	2	8
15.	Накрывание. Отбивание	10	2	8
16.	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	10	2	8
17.	Тактика игры. Персональная защита	10	2	8

18.	Двусторонняя игра. Правила игры	10	2	8
19.	Передача мяча в движении	10	2	8
20.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой	10	2	8
21.	Персональная защита, опека	10	2	8
22.	Двусторонняя игра	10	2	8
23.	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	10	2	8
24.	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите	10	2	8
25.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	10	2	8
26.	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча	10	2	8
27.	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	10	2	8
28.	Ведение мяча при сближении с соперником	10	2	8
29.	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	10	2	8
30.	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	10	2	8
31.	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	10	2	8
32.	Тактика защиты. Защитные действия команды	10	2	8
33.	Судейская практика. Двусторонняя игра. Правила соревнований	10	2	8
34.	Двусторонняя игра. Судейство игры	10	2	8
	Итого	306	64	242

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. История развития баскетбола в нашей стране и в мире. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий в секции. Понятия и термины.

Знакомство тренера с обучающимися. Основные требования при проведении занятий. Необходимое оборудование и инвентарь. Одежда для занятий. Краткое знакомство с историей становления и развития баскетбола в России и в мире. Требования к поведению при проведении занятий. Инструктаж по технике безопасности.

2. Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.

3. Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча, после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. Броски мяча в движении после двух шагов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок в корзину.

4. Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание. Отбивание. Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.

5. Тактика игры. Персональная защита. Двусторонняя игра. Правила игры. Передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Персональная защита, опека. Двусторонняя игра. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу.

6. Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками

7. Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита. Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг. Тактика защиты. Защитные действия команды.

8. Судейская практика. Двусторонняя игра. Правила соревнований. Двусторонняя игра. Судейство игры. Двусторонняя игра. Судейство игры.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение 35 равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и

подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва

Материально-техническое обеспечение программы

Дидактический материал: видеозаписи игр профессиональных спортсменов.

Техническое оснащение занятий: спортивный зал, оснащенный для игры в баскетбол, баскетбольные мячи по весу (не менее 15 штук), щиты с кольцами (2 комплекта), щиты тренировочные с кольцами (4 шт.), напольные стойки (не менее 15 штук), гимнастическая

стенка (6 пролетов), гимнастические маты (3шт), скакалки (15шт), насос ручной со штуцером (1шт)

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по адаптивной физической культуре, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки и умения в работе с детьми с УО (интеллектуальными нарушениями).

Список литературы:

дополнительная литература для педагога:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Л.С.Выготский «Умственно-отсталый ребёнок», г.Москва, 1935г.
4. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
5. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
6. Рубинштейн С. Я. Р82 «Психология умственно отсталого школьника»: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2111 «Дефектология».— 3-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1986.—192 с.
7. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
8. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.
10. Стандарт общего образования по физической культуре.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
12. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
13. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
14. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе».

Список литературы для обучающихся

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

