

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отдел адаптивной физической культуры

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 1 от 26 августа 2016 г



Утверждаю:
Директор
ГАУДО СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 362-д от 29 августа 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: от 12 лет и старше
Срок реализации: 11 лет

Авторы-составители:
Б.А. Прусс,
старший методист;
А.В.Грудинина,
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2016.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Группа начальной подготовки

№ п/п	Название темы	Количество часов в год		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	12	20	20
2	Общая физическая подготовка	142	140	130
3	Специальная физическая подготовка	30	80	80
4	Спортивно-техническая подготовка	90	140	140
5	Участие в соревнованиях	-	15	25
6	Контрольные испытания по общей и специальной физической, теоретической подготовке	4	10	10
7	Воспитательная работа	-	4	4
8	Медико-биологический контроль	-	5	5
Итого:		276	414	414

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочные группы

№ п/ п	Название темы	Количество часов в год		
		1 год	2-3 годы	4-5 годы
1	Теоретическая подготовка	22	26	26
2	Общая физическая подготовка	87	80	80
3	Специальная физическая подготовка	92	148	166
4	Спортивно-техническая подготовка	200	376	466
	Психологическая подготовка	40	50	60
	Участие в соревнованиях	68	68	78
5	Контрольные испытания по общей и специальной физической, подготовке	6	10	10
6	Инструкторская и судейская практика	19	30	30
7	Восстановительные мероприятия	13	30	40
8	Медико-биологический контроль	5	10	10
Итого:		552	828	966

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Группы спортивного совершенствования

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		1 год	2-3 годы
1	Теоретическая подготовка	26	26
2	Общая физическая подготовка	100	100
3	Специальная физическая подготовка	166	200
4	Спортивно-техническая подготовка	516	586
5	Психологическая подготовка	80	80
6	Участие в соревнованиях	78	98
7	Контрольные испытания по общей и специальной физической, подготовке	38	38
8	Инструкторская и судейская практика	50	60
9	Восстановительные мероприятия	40	44
10	Медико-биологический контроль	10	10
	Итого:	1104	1242

Аннотация

Программа предназначена для детей от 12 лет и старше с ограниченными возможностями здоровья, имеющих разрешение врача на занятия баскетболом.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые для подготовки спортсменов.

Цель: обеспечение возможностей для дополнительного физкультурно-спортивного образования детей и подростков с легкой степенью умственной отсталости.

В своей работе тренер ориентируется на последовательное решение следующих **задач:**

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать кондиционные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения;
- формировать основы знаний о личной гигиене, развивать волевые и нравственные качества;
- обогащать двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности, самообладание, выдержку, уверенность, целеустремленность;
- содействовать развитию психических процессов.

На практических занятиях с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта средствами игры в баскетбол происходит физическая реабилитация и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья.