

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско–юношеского туризма и краеведения
Свердловской области

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 29.05.2025г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 725-д от 29.05.2025г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: от 14 и старше
Срок реализации: 3 года

СОГЛАСОВАНО:
Начальник регионального центра
детско–юношеского туризма
и краеведения Свердловской области
И.Н. Шинкаренко

Автор-составитель:
Гамм Е.Э., тренер–преподаватель

г. Екатеринбург, 2025

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Направленность.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» создаёт условия для вовлечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятия баскетболом, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Нормативные документы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269-д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №619-д от 03.12.2018 «Об утверждении Положения о режиме занятий обучающихся ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 03.12.2018 № 618-д «Об утверждении Положения о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»..

Актуальность программы. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, содействует умственному развитию участников, вынуждает действовать наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции. Всё это очень важно для развития личности лиц с интеллектуальными нарушениями.

Привлечение лиц с умственной отсталостью к занятиям физической культурой и спортом является одним из эффективных средств их социализации. Для детей с нарушением интеллекта большое значение имеет совершенствование общей моторики, технических навыков владения мячом, овладение навыками бережного отношения к здоровью. Одновременно с практической деятельностью, расширяются представления и теоретические знания о здоровье и его сохранении, о баскетболе, как одном из игровых видов спорта.

Программа решает образовательные, воспитательные и коррекционно-развивающие задачи. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий заключается в том, что они направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков лиц с умственной отсталостью, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Отличительные особенности программы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» учитывает особые образовательные потребности лиц с интеллектуальными нарушениями и предполагает практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность формулировок заданий, использования позитивных средств стимуляции к общеразвивающей и познавательной деятельности, индивидуальный подход к занимающимся. Материал программы даёт возможность оказывать избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях занимающихся и содействовать развитию у них способности производить более сложные движения.

Особенностью программы является формирование календарного учебного графика с учётом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями. Тренер-преподаватель, реализующий программу, комбинирует каждое занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно–сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Технико–тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Программа адресована лицам в возрасте 14 лет и старше (девушки и юноши), имеющим диагноз согласно МКБ–10 «Умственная отсталость легкой степени» (F70). Интеллектуальный дефект у этих детей проявляется в первую очередь нарушениями мышления: тугоподвижностью, стереотипностью, неспособностью к отвлечению. Внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, сужением объёма, трудностью сосредоточения, а также переключения. У умственно отсталых обучающихся всегда имеется недоразвитие эмоционально–волевой сферы, проявляющееся примитивностью чувств и интересов, недостаточной выразительностью, дифференцированностью и адекватностью эмоциональных реакций, слабостью побуждений их к деятельности.

Нарушения интеллекта у данного контингента в преобладающем большинстве случаев сочетаются с аномальным развитием двигательной сферы:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функции равновесия;
- ограниченные амплитуды движения в беге, прыжках, метании;
- напряженность и скованность движений.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача. Рекомендуемый минимальный состав группы 8 человек, максимальный – 12 человек.

При распределении обучающихся на группы допускаются мужские, женские группы и смешанные. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно–тренировочной и соревновательной работы.

Форма обучения. Обучение по программе предусматривает очную форму.

Режим занятий. Общий объём программы составляет 324 часа в учебный год, по 9 часов на каждую неделю. Срок освоения программы – 3 года. Программа построена на основе концентрического принципа, при котором одни и те же разделы изучаются в течение всего срока обучения с постепенным наращиванием сведений.

Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю продолжительностью 135 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в учреждении и вне его.

Уровневость программы. По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый и продвинутый уровень. На стартовом уровне (первый год обучения) большое внимание уделяется общей физической подготовке спортсменов, знакомством с видом спорта и правилами игры. Обучающиеся принимают участие в областных соревнованиях. На базовом уровне (второй год обучения) уменьшается объём общей физической подготовки, увеличивается количество часов технической и технико-тактической подготовки. Но продвинутом уровне (третий год обучения) уровень технико-тактической подготовки позволяет спортсменам принимать участие во всероссийских соревнованиях.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта средствами баскетбола.

Задачи программы.

Образовательные:

- формировать знания об истории и развитии баскетбола в стране и мире;
- формировать знания о правилах техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- формировать 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;
- обучать комплексам специальных физических упражнений при занятиях баскетболом;
- обучать основам техники и тактики игры в баскетбол;
- формировать знания о влиянии физических нагрузок на организм.

Развивающие:

- развивать 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;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений вида спорта «баскетбол».

Воспитательные:

- воспитывать физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой 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;
- формировать способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- формировать умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- формировать умение укреплять собственное здоровье, ведение здорового образа жизни через обучение базовым приёмам и элементам баскетбола.

3. Содержание общеразвивающей программы **Учебный план стартового уровня**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в учебном году			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	77	-	77	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	84	1	83	Контрольные упражнения
4.	Техническая подготовка	84	1	83	Тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка	62	6	56	Соревнования
6.	Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке	6	1	5	Контрольные упражнения Тестирование
	Всего:	324	20	304	

Содержание учебного плана стартового уровня

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья обучающихся. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Нарушение правил в баскетболе. Отношение к своим товарищам по команде при проявлении ими негативного поведения. Правила поведения и безопасности на занятиях. Сотрудничество в коллективе. Знакомство с выдающимися личностями России. Правила соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение навыков физической подготовки.

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).
2. Ходьба медленная и быстрая, на пятках, носках, спиной вперёд, боком, на согнутых ногах;
3. Бег 30м и 60м. Кросс 500 м.
4. Прыжки с толчком с двух ног.
5. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.
6. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.
7. Подвижные игры
8. Контрольные испытания по физической подготовке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие СФП. Функции СФП.

Практика. Освоение навыков специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

- 1.1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.
- 1.2. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

- 1.3. Высокие старты на дистанцию 5–10 м по сигналу на время – в парах, тройках. Выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд.

- 1.4. Низкие старты на дистанцию 5–10 м. Выполняются с ведением мяча.

2. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств баскетболиста.

- 2.1. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).

- 2.2. То же с ведением мяча

- 2.3. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 5–6 раз.

3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

- 3.1. Кувырки вперёд и назад через голову.

- 3.2. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса.

4. Упражнения для развития прыгучести.

- 4.1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3–4 раза по 1мин.

- 4.2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.

- 4.3. То же, но с ведением мяча.

- 4.4. Прыжки в приседе.

- 4.5. Прыжки с дриблингом на щите.

- 4.6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Раздел 4. Техническая подготовка (ТП).

Теория. Понятие ТП. Функции ТП.

Практика. Освоение навыков спортивной технической подготовки:

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Стойка игрока.

- 1.2. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

- 1.3. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком, лицом: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.

- 1.4. Передвижение правым – левым боком.

- 1.5. Передвижение в стойке баскетболиста.

- 1.6. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
- 2.15. Ловля и передача в парах

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
- 3.9. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.
- 3.10. Ведение мяча без зрительного контроля.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Теория. Понятие ТТП. Функции ТТП.

Практика. Освоение навыков технико-тактической подготовки:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Командные действия в защите.
6. Командные действия в нападении.
7. Участие в областных соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.

Практика. Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся проводится в октябре и мae в виде выполнения контрольных упражнений и баскетбольных тестов (Приложение 3).

Учебный план базового уровня

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в учебном году			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	73	-	73	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	84	1	83	Контрольные упражнения
4.	Техническая подготовка	84	1	83	Тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка	66	6	60	Соревнования
6.	Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов Тестирование
Всего:		324	20	304	

Содержание учебного плана базового уровня

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Основные правила гигиены на тренировках. Мотивы занятий физическими упражнениями. Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность и личности на коллектив. Необходимость соблюдения дисциплины. Правила игры и методика судейства. Нарушения правил, жесты судей. Выдающиеся спортсмены России. Травмы и их предупреждение. Первая помощь при травмах.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение навыков физической подготовки.

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).
2. Бег 60м, 100м, 200м. Кросс 500м, 1000м. Челночный бег.
3. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.
4. Прыжки вверх с набивными мячами.
5. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.
6. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.
7. Контрольные испытания по физической подготовке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие СФП. Функции СФП.

Практика. Освоение навыков специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

- 1.1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.
- 1.2. Высокие старты на дистанцию 5-10м по сигналу на время – в парах. Выполняются лицом вперёд.
- 1.4. Низкие старты на дистанцию 5-10м. Выполняются с ведением мяча.
- 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.*
- 2.1. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
- 2.2. То же с ведением мяча.
- 2.3. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 4-5 раз.
- 3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.*

3.1. Кувырки вперёд и назад через голову.

4. Упражнения для развития прыгучести.

- 4.1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1мин.
- 4.2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
- 4.3. Прыжки в приседе.
- 4.4. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Раздел 4. Техническая подготовка (ТП).

Теория. Понятие ТП. Функции ТП.

Практика. Освоение навыков спортивной технической подготовки:

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. Защитные стойки. Защитные передвижения.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.15. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.9. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.

3.10. Ведение двумя мячами с изменением направления движения, высоты отскока и скорости.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении

4.13. Вырывание мяча.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Теория. Понятие ТТП. Функции ТТП.

Практика. Освоение навыков технико-тактической подготовки.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.

4. Перехват мяча.

5. Борьба за мяч после отскока от щита.

6. Нападение быстрым прорывом.

7. Командные действия в защите

8. Командные действия в нападении.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5.

9. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

10. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.

11. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

12. Участие в соревнованиях областного уровня.

Раздел 6. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.

Практика. Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся проводится в октябре и мае в виде выполнения контрольных упражнений и баскетбольных тестов (Приложение 3).

Учебный план продвинутого уровня

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в учебном году			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11	-	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка	61	-	61	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	84	1	83	Контрольные упражнения
4.	Техническая подготовка	84	1	83	Тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка	72	6	66	Соревнования
6.	Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке	12	1	11	Выполнение контрольных нормативов Тестирование
	Всего:	324	20	304	

Содержание учебного плана продвинутого уровня

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. История развития баскетбола. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Сущность и назначение планирования, его виды. Физкультурно-спортивная этика. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Выдающиеся спортсмены Свердловской области. Приёмы самоконтроля. Правила судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение навыков физической подготовки.

1. Бег 60м, 100м, 200м. Кросс 1000м, 3000м. Челночный бег 30/10 м.
2. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров.
3. Ускорения из различных исходных положений.
4. Бег со сменой направления по зрительному сигналу.
5. Многоскоки.
6. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку.
7. Прыжки вверх с набивными мячами.
8. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища.
9. Контрольные испытания по физической подготовке.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие СФП. Функции СФП.

Практика. Освоение навыков специальной физической подготовки:

1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

1.1. Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин.

1.2. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

1.3. Высокие старты на дистанцию 5-10м по сигналу на время – в парах, тройках. Выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд.

1.4. Низкие старты на дистанцию 5-10м. Выполняются с ведением мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.1. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).

2.2. То же с ведением мяча

2.3. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.

2.4. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 7–8 раз.

3. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3.1. Кувырки вперёд и назад через голову.

3.2. Стойка на руках.

3.3. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса.

4. Упражнения для развития прыгучести.

4.1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3–4 раза по 1мин.

4.2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.

4.3. То же, но с ведением мяча.

4.4. Прыжки в приседе.

4.5. Прыжки с дриблингом на щите.

4.6. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Раздел 4. Техническая подготовка (ТП).

Теория. Понятие ТП. Функции ТП.

Практика. Освоение навыков спортивной технической подготовки:

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.15. Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.9. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.

3.10. Ведение мяча без зрительного контроля.

3.11. Ведение двумя мячами с изменением направления движения, высоты отскока и скорости.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении
- 4.13. Бросок с поворотом.
- 4.14. Бросок прямой рукой над головой (крюком).
- 4.15. В прыжке со средней дистанции.
- 4.16. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.17. Бросок мяча одной рукой сверху.
- 4.18. Вырывание мяча.
- 4.19. Выбивание мяча.
- 4.20. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
- 4.21. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Теория. Понятие ТТП. Функции ТТП.

Практика. Освоение навыков технико-тактической подготовки:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
7. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Подстраховка.
8. Командные действия в защите.
9. Командные действия в нападении.
10. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.
11. Взаимодействие «Скрестный выход через центрового».
11. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
12. Участие в соревнованиях областного и всероссийского уровней.

Раздел 6. Контрольные испытания по общей физической и технической подготовке.

Практика. Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся проводится в октябре и мае в виде выполнения контрольных упражнений и баскетбольных тестов (Приложение 3).

4. Планируемые результаты

Предметные результаты.

В результате освоения программного материала *стартового уровня* обучения обучающиеся будут знать:

- историю и развитие физической культуры и баскетбола;
- требования по профилактике безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- правила личной гигиены;
- технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- основные приемы техники и тактики игры в баскетбол;
- правила соревнований, их организацию и проведение.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости;
- выполнять простейшие упражнения элементов техники баскетбола;
- выполнять игровые упражнения с элементами баскетбола и других видов спорта.

В результате освоения программного материала *базового уровня* обучения обучающиеся будут знать:

- организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок;
- простейшие приемы закаливания;
- основную терминологию баскетбола.
- основы техники и тактики баскетбола.

Уметь:

- выполнять упражнения на развитие основных физических качеств баскетболиста;
- выполнять контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности основы технических действий и приёмы игры в баскетбол;
- использовать двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программного материала *продвинутого уровня* обучения обучающиеся будут знать:

- основы защиты и нападения в баскетболе;
- правила соревнований, их организацию и проведение;
- жесты судей.

Уметь:

- демонстрировать приобретённые знания и умения, применять физические упражнения из других видов спорта для освоения двигательных действий в баскетболе;

- регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

- самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по баскетболу являются:

- развитие когнитивно–познавательной сферы;
- развитие способности соблюдения правил безопасного поведения в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания и толерантности;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по баскетболу являются следующие умения:

- обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- 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;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия базового уровня, использовать их в соревновательной деятельности.
- уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание происходит в рамках работы детского коллектива, организованной в образовательном учреждении дополнительного образования. Основная деятельность ведется на базе учреждения, где реализуется программа, с соблюдением внутренних правил. Также воспитательные мероприятия могут проводиться вне учреждения - на выездных площадках, мероприятиях в других

организациях, с учетом их правил. Оценка эффективности воспитания осуществляется двумя способами:

Прямая оценка: Педагоги наблюдают за детьми, анализируя их поведение, общение, взаимоотношения в коллективе, отношение к педагогам и выполнению заданий.

Косвенная оценка: Сбор информации от родителей через опросы, отзывы и интервью в процессе и по завершении программы. Это позволяет оценить достижение поставленных воспитательных целей.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2	Патриотическое воспитание обучающихся		

2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
3	Развитие творческого мышления		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков. В течение года: расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4	Антикоррупционное воспитание		
4.1	Теоретическая подготовка	Беседы с обучающимися о коррупции, правилах антикоррупционного поведения, просмотр социальных видеороликов	В начале и конце учебного года

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество часов в неделю	9
4.	Количество часов на учебный год	324
5.	Количество недель в I полугодии	13
6.	Количество недель во II полугодии	23
7.	Начало занятий	1 октября 2025 г.
8.	Окончание занятий	15 июня 2026 г.
9.	Сроки зимних каникул	1-8 января 2026 г.

2. Условия реализации общеразвивающей программы.

Материально–техническое обеспечение

Для реализации общеразвивающей программы используются:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- спортивный инвентарь:
- баскетбольные щиты с кольцами и сетками;
- мячи баскетбольные 12 штук;
- форма баскетбольная;
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- обручи;
- фитболы.

Информационное обеспечение

1. Видеоуроки. Уроки баскетбола. Национальная Федерация Баскетбола Республики Казахстан. Основы игры в баскетбол. URL: <https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/>.
2. Весь баскетбол – Свежие новости, история, рекорды, НБА, Евролига, Суперлига, СЕБЛ, всё о стритболе, форум, баскетбол в сети. А также: литература про баскетбол, фотографии, видео, аудио, mp3, игроки, команды, лиги, правила, судейские жесты, словарь терминов, расписание игр, онлайн игры. URL: <https://www.slamdunk.ru/>.
3. Видеоуроки по баскетболу: изучайте баскетбол с лучшими игроками и опытными тренерами через видеоуроки: <https://basket74.ru/learn/knowledge-base/video/>.

Кадровое обеспечение

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее профессиональное образование по специальности

«Адаптивная физическая культура», «Олигофренопедагогика».

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» отслеживается с помощью диагностической карты мониторинга, в которую включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских). (Приложение 1).

Результат освоения АДООП обучающимся:

- 0 – 8 баллов – низкий уровень;
- 9 – 16 баллов – средний уровень;
- 17 – 21 балл – высокий уровень.

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы.

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

- 3 балла – качество проявляется систематически;
- 2 балла – качество проявляется ситуативно;
- 1 балл – качество не проявляется.

Предметные результаты обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» определяются в виде сдачи теста по теоретической подготовке, нормативов по физической подготовке и технической подготовленности. Контроль физического развития и технической подготовленности обучающихся позволяет выявить динамику развития спортсменов с нарушениями интеллекта с момента начала обучения по программе до его окончания.

Входной контроль осуществляется в начале каждого года обучения в виде выполнения физических нормативов: бег 60 м, прыжки в длину с места, подтягивание (для юношей), наклоны туловища из положения сидя на полу (для девушек) и технических тестов (дриблинг, броски мяча в кольцо). Итоговый аттестационный контроль осуществляется в конце каждого учебного года обучения в виде сдачи теста по теоретической подготовке (Приложение 2), сдаче нормативов по общей физической и технической подготовке (Приложение 3).

Значение предметных результатов обучающегося:

- 2 балла – хорошо;
- 1 балл – удовлетворительно.

4. Методические материалы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» строится на следующих основополагающих принципах:

- *принцип связи теории с практикой:* обучение применению теории и практической деятельности;
- *принцип сознательности и активности:* воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;

- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;

- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения

Метод слова и показа. Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия по баскетболу значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой игры в баскетбол, что способствует успешному её освоению.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. *Технология дифференциированного обучения* ориентированной на формирование личности обучающегося. Основными механизмами реализации являются методы индивидуального обучения, что способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. *Технология игровой деятельности.* Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. *Здоровьесберегающие технологии*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения,

температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

Организация учебно-тренировочного занятия:

- особенности организации образовательного процесса: очная;
- форма организации образовательного процесса: групповая;
- формы организации учебно-тренировочного занятия: беседа, практическое занятие, соревнование.

Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся.

Для улучшения восприятия обучающихся с нарушениями интеллекта очень важен показ упражнения, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела или их согласование, динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения.

Занятия по темам (специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка) носят интегрированный характер (теория интегрирована с практикой).

Вводная часть.

Задачи вводной части тренировки:

- организация обучающихся;
- подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

Средства вводной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

Подготовительная часть.

Любая работа без соответствующей подготовки будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растигивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Растигивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее изученные технические приёмы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть.

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

5. Список литературы.

1. А.А. Безбородов, С.А. Безбородов. Физическая культура: практические занятия по баскетболу. Санкт–Петербург: Лань. 2024. – 112 с. – Текст: непосредственный.
2. Г.Н Григорьев. Баскетбол. Физическая культура в школе. Москва, 2004 г. – Текст: непосредственный.
3. В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. Баскетбол: учебное пособие для вузов. – Санкт–Петербург: Лань, 2024. – 84 с.: ил. – Текст: непосредственный.
4. Ник Сортэл. 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва, Астрель, 2002 г. – Текст: непосредственный.
5. О.А. Степанова. Подвижные игры. Москва, БАЛААС, 2008 г. – Текст: непосредственный.
6. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО // под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2012. – 398 с. – Текст: непосредственный.
7. Е.С. Черник. Физическая культура во вспомогательной школе. Москва, Учебная литература, 2003 г. – Текст: непосредственный.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для сред. проф. образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный— URL: <http://biblioonline.ru/bcode/448840>.

Диагностическая карта мониторинга

№ п/п	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы										Результаты конкурсов, количество	
		Личностные			Метапредметные			Предметные					
1	2	3	Способность к соблюдению правил безопасного поведения	4	Способность к анализу ошибок и их исправлению	5	Способность к групповому взаимодействию	6	Способность характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку	7	Способность принимать решения в быстро меняющейся игровой ситуации	8	Общая физическая подготовка
												9	Теоретическая подготовка
												10	Техническая подготовка
												11	Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы, баллы
												12	Школьные/ муниципальные
												13	Областные / региональные
												14	Всероссийские / международные

Пример теста по теоретической подготовке для первого года обучения**1. Сколько игроков в баскетбольной команде?**

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

2. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника

3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках**3. Можно ли касаться мяча ногой?**

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

4. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) **нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом**
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

5. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) **ведение мяча**
- 3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

Пример теста по теоретической подготовке для второго года обучения**1. Что такое правило пяти секунд?**

- 1) **в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий**
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

2. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) **защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки**
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

3. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) **преднамеренное нарушение правил спортивной этики**
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

4. Что такое «персональный фол»?

- 1) **ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком**
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

5. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) **персональный фол, совершенный игроком преднамеренно**
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом

- 4) бросок мяча из-за спины защитника

Пример теста по теоретической подготовке для третьего года обучения

1. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно**

2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд

3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

2. Что означает жест судьи: руки перекреcены перед грудью, ладони открыты?

1) персональное замещение

2) предупреждение игрока

3) неправильное ведение мяча

4) замена игрока

3. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

1) толчок игрока

2) удар игрока

3) блокировка

4) задержка игрока

4. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

5. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

6. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

1) 1952г.

2) 1904г.

3) 1956г.

4) 1980г.

1-2 правильных ответов – «удовлетворительно»

3-5 правильных ответов – «хорошо»

Примерные нормативы по физической подготовке

юноши				
упражнения	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	оценка
Бег 60м	10.0 – 9.5 более 10.0	9.5 – 9.0 более 9.5	9.0 – 8.5 более 9.0	хорошо удовлетворительно
Прыжок в длину с места (в см)	175 – 170 менее 175	175 – 180 менее 175	180 – 185 менее 180	хорошо удовлетворительно
Подтягивание	4 – 5 раз менее 5	5 – 6 раз менее 5	6 – 8 раз менее 6	хорошо удовлетворительно
девушки				
упражнения	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	оценка
Бег 60м	10.5 – 10.3 более 10.5	10.3 – 10.0 более 10.3	10.0 – 9.5 более 10.0	хорошо удовлетворительно
Прыжок в длину с места (в см)	160 – 155 менее 160	160 – 165 менее 160	165 – 170 менее 165	хорошо удовлетворительно
Наклоны туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд	18 – 20 раз менее 18	20 – 22 раз менее 20	22 – 24 раз менее 22	хорошо удовлетворительно

Примерные нормативы по технической подготовке

тесты	стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень	оценка
юноши				
Дриблинг	28 – 30 менее 28	30 – 32 менее 30	33 – 35 менее 33	хорошо удовлетворительно
Броски по кольцу	20 – 22 менее 20	22 – 24 менее 22	24 – 26 менее 24	хорошо удовлетворительно
девушки				
Дриблинг	25 – 27 менее 25	27 – 29 менее 27	29 – 31 менее 29	хорошо удовлетворительно
Броски по кольцу	18 – 20 менее 18	20 – 22 менее 20	22 – 24 менее 22	хорошо удовлетворительно

1.Дриблинг (ведение мяча).

Время: 60 сек. для выполнения одной попытки.

Спортсмен должен вести мяч по площадке 12 м, проходя поочерёдно слева и справа, 6 препятствий, находящихся на одной линии на расстоянии двух метров друг от друга. После прохождения последнего препятствия и достижения финишной линии, игрок оставляет мяч, максимально быстро возвращаясь к линии старта, и повторяет упражнение до истечения 60-секундного лимита.

Одно очко присуждается за каждое пересечение серединной точки между двумя препятствиями.

2.Броски по кольцу (две попытки на разные кольца).

Время одной попытки: 1 минута. Спортсмен осуществляет броски с любой точки из-за линии, находящейся на расстоянии 2,75 м от кольца. Два очка присуждаются за каждый мяч, заброшенный в корзину в течение двух минут.