

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями)

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал распределяется на весь период учебного года и дается во всех частях занятия (подготовительная, основная, заключительная) в течение 5-7 минут.

Роль физической культуры в жизни человека

Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и формирования жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Роль спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения баскетбола. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение баскетбола как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, Специальной олимпиады, чемпионатов Мира и Европы.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности

Правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях баскетболом. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Гигиена баскетболиста. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех годах подготовки баскетболистов, на каждом последующем году только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП

Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом

направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300 м., 500 м. Кросс на дистанцию для девочек от 800 м до 1500 м, для мальчиков от 1000 м до 2500. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут. Марш-бросок. Туристические походы.

Корректирующие упражнения

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;

- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, направленные на:
 - коррекцию побочных действий опорно-двигательного аппарата,
 - преодоление слабости отдельных мышечных групп,
 - улучшение подвижности суставов, профилактика или разработка контрактур,
 - нормализацию тонуса мышц,
 - улучшение мышечно-суставного чувства,
 - формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп,
 - развитие предметно-манипуляционной деятельности рук,
 - развитие зрительно-моторной координации,
 - формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве,
 - формирование различных опорных реакций рук и ног,
 - общую релаксацию тела и отдельных конечностей.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Проводится как в основной, так и в заключительной части занятия.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств: по сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с пробеганием за одну попытку 25 - 35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках массой 1 кг. Бег с изменением скорости и способа

передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 -50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 -100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упор на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с

удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3. Техническая и тактическая подготовка

Содержание программного материала по технической подготовке баскетболистов

Приемы игры	Спортивно-оздоровительные группы	
	1 год	Последующие годы
Остановка прыжком, двумя ногами	+	+
Повороты вперед, назад	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке	+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте, в движении		+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при движении сбоку		+
Передача мяча двумя руками из-за головы	+	+
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу	+	+
Передача мяча двумя руками на месте и в движении	+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+
Передача мяча одной рукой из-за головы		+
Передача мяча с отскоком в пол одной рукой от плеча, сбоку, снизу		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча одной рукой в прыжке		+
Передача мяча ближней и дальней рукой		+
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля	+	+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»	+	+
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу	+	+
Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски по кольцу двумя руками без отскока от щита		+
Броски по кольцу двумя руками с места, в движении	+	+
Броски по кольцу двумя руками (ближние)		+
Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту	+	+
Броски по кольцу двумя руками параллельно щиту		+
Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу		+
Броски по кольцу одной рукой от плеча	+	+
Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита	+	+
Броски по кольцу одной рукой с места, в движении	+	+
Броски по кольцу одной рукой в прыжке		+
Броски по кольцу одной рукой (ближние)		+
Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту	+	+
Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту		+

Содержание программного материала по тактической подготовке (тактика нападения)

баскетболистов

Приемы игры	Спортивно-оздоровительные группы	
	1 год	Последующие годы
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выйди»	+	+
Заслон		+
Наведение		+
Система быстрого прорыва		+
Система нападения через центрального		+
Система нападения без центрального		+

Содержание программного материала по тактической подготовке (тактика защиты)

баскетболистов

Приемы игры	Спортивно-оздоровительные группы	
	1 год	Последующие годы
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+

4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовленность занимающегося обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности на занятиях.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

Базовая подготовка: развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение); развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу); формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств; формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных условий; формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений.

Тренировочная подготовка: формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы; формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания; формирование мышечно-двигательных представлений; преодоление психологического барьера сложности; профилактика потери координационных связей; формирование психологических качеств

спортсмена:

- тренировка психологической устойчивости к сложности,
- тренировка внимания,
- тренировка оперативного мышления,
- тренировка памяти,
- тренировка темпа.

Соревновательная подготовка: формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач; овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями; разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению; совершенствование методики саморегуляции психических состояний; формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу; сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

После соревновательная подготовка: разбор результатов соревнований; анализ промахов и ошибок; постановка задач на будущее; отвлекающие восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

5. Восстановительные мероприятия

- корригирующая гимнастика;
- водные процедуры;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, посещение концертов, прогулки и др.).

6. Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

Знакомство с видами спорта, культивируемыми в учреждении.

Гимнастика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 20 м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Спортивные игры: волейбол, футбол, бочче.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний, игра в минибаскетбол, ручной мяч. Комбинированные эстафеты.