

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Теоретическая подготовка
3. Общая физическая подготовка
4. Специальная физическая подготовка
5. Контрольные испытания по общей и специальной подготовке

6. Организация учебно-тренировочного процесса

7. Методические рекомендации

8. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

9. Список литературы

10. Аннотация

1. **Пояснительная записка**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно отсталых школьников к самостоятельной жизни и производительному труду.

Известно, что недостаток движения является для ребёнка одной из причин отставания не только в физическом, но и в психическом развитии. С точки зрения психологии интеллект-это умение адаптироваться в разных социальных условиях. Чем больше двигается ребенок, начиная с рождения, тем быстрее развивается его мозг. Незадействованные нервные клетки просто погибают. Таким образом, развивая у детей с проблемами интеллекта двигательную активность, можно существенно повысить его шансы на социальную адаптацию.

Рассматривая в данном аспекте баскетбол, следует отметить, что в нем заложены уникальные возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей спортсменов (в частности, координацию системы «глаза-руки» и контроль собственного тела), развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания коллективизма. Баскетбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по мнению многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Интересен сам процесс действия, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с товарищами. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у спортсменов положительные эмоции, приятное волнение. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, содействует умственному развитию участников, вынуждает действовать наиболее экономно, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, укрощать эмоции, развивает, так называемую, внутреннюю речь, логику. Ведь играющему приходится выбирать из множества операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Спортсменов привлекает не только азарт, радость от реализации своих физических возможностей, но и общение с товарищами, неформальная обстановка на тренировках, участие в соревнованиях.

Все это очень важно для развития личности атлетов Специальной Олимпиады.

***Тренер должен ориентироваться на последовательное решение следующих задач:***

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья.
2. Развивать кондиционные способности: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения.
3. Формировать основы знаний о личной гигиене, развивать волевые и нравственные качества.
4. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и применять их в различных по сложности условиях.
5. Формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение.
6. Воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности, самообладание, выдержку, уверенность, целеустремленность.
7. Содействовать развитию психических процессов.

***Результатом занятий должны стать:***

- укрепление и оздоровление организма;

- развитие двигательных качеств;

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

- формирование и развитие гигиенических навыков;

- поддержание устойчивой физической работоспособности.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательными действиями делает необходимыми постановку и решение на занятии задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Нельзя недооценить социальных эффект от занятий баскетболом, который является активной формой досуга, прививающей навык здорового образа жизни, позволяет спортсмену участвовать в деятельности с общественной ориентацией, и – в конечном счете – предоставляет ему социальный выход.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности спортсмена и тренера. Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого атлета соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у спортсменов определенных знаний. Двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

В специальных (коррекционных) образовательных учреждениях большое распространение получил адаптивный спорт, содержание которого направлено у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов не только на формирование высокого спортивно мастерства и движение ими наивысших результатов в его различных видах, но и на физическую реабилитацию социальную адаптацию. В настоящее время адаптивный спорт развивается в рамках Специального Олимпийского движения, главной целью которого являются круглогодичные тренировки спортсменов и предоставление всем лицам с недостатками интеллекта возможности участвовать в тренировках и соревнованиях самого разного уровня (школьных, городских, областных, российских и международных). При проведении и организации соревнований всех участников делят на дивизионы с учетом возраста и способностей.

Даже самый слабый ребенок может стать победителем, почувствовать себя непосредственным участником общего дела, обрести уверенность в себе.

Программа развития двигательных умений и навыков при игре в баскетбол у детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет последовательно решать образовательные, воспитательные, корреционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Результат работы по данной Программе – участие и победы спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в областных, Российских специальных соревнованиях по баскетболу, Европейских и Всемирных Олимпийских Играх.

Данная программа построена с учетом методических разработок международной спортивной организации Special Olympics International, современных достижений адаптивной физической культуры, собственного практического опыта педагогов специальной коррекционной школы № 172 г.Екатеринбурга Е.Э.Гамм и А.А. Гридчина и адаптирована к возможностям детей с нарушениям интеллекта. Методика развития технических и тактических умений и навыков баскетболистов с ОВЗ изложена в пособии для тренеров Специальной Олимпиады, которое было издано Специальным Олимпийским комитетом Свердловской области в Екатеринбурге в 2010 году.

1. **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**
   1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов в год** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 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** |

# ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Теоретическая подготовка**

- Чем мы занимаемся на занятиях баскетболом?

- Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укреплять свои кости и мышцы?

- Положительные и отрицательные качества характера (рассказать о себе и своих товарищах).

- Основные линии зала.

- Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

- Как сохранять свое здоровье? Значение утренней гимнастики. Отношение к закаливающим процедурам.

Признаки простудного заболевания.

- Взаимодействие людей: как человек может помочь, или навредить другому человеку? В чем сила командной игры?

- Что такое безопасность, правила безопасности (дома, в школе, в игре).

- История, правила, принципы «Специальной Олимпиады». Клятва, девиз, эмблема и гимн.

- Физические упражнения – путь к здоровью, работоспобности и долголетию. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием. Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

- Что запрещено при передвижении баскетболиста? Правила игры в баскетбол.

# Общая физическая подготовка

Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафета, челночный бег 4х10м и 6х10м. Кросс 300-500м. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту, прыжки через скакалку.

Метание набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Метание малого мяча, метание в цель.

Силовые упражнения с гантелями. Подтягивание на высокой перекладине. Лазание по канату с помощью ног. Передвижение на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300-600м.

Прохождение дистанции 3-5 км.

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития скорости:*

1.Большие шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин. (по 2-3 шага).

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

3.Высокие старты на дистанцию 5-10м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперёд, затем спиной вперёд.

4.Низкие старты на дистанцию 5-10м. Выполняются так же, но с ведением мяча.

5.Старты лицом или спиной вперёд на дистанцию 5-10м. Мяч находится на расстоянии 3м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперёд. Можно выполнять в парах, в тройках, упражнение полезно для развития стартовой скорости.

*Упражнения для развития ловкости:*

1.Кувырок вперёд через голову.

2.Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3.Те же кувырки, но в стороны.

*Упражнения для развития силы:*

1.Передача «блина» в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4м друг от друга и передают «блин» с небольшой фазой полёта.

2.Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперёд, в сторону, назад и снова в сторону с «блином».

3.Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище.

4.Отжимание от пола.

5.Подтягивание на перекладине.

*Упражнения для тренировки прыжков*.

1.Прыжки толчком двух ног с поднятыми вверх руками, приземляясь на «заряженную» стопу.

2.То же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую и наоборот – поочерёдно (ноги чуть шире плеч). То же вперёд – назад.

3.То же выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.

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

**Спортивно-техническая подготовка**

Стойка баскетболиста. Хватка мяча. Остановка двойным шагом и прыжком в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоте мяча. Повороты на месте. Передача мяча от плеча после ведения. Передача на месте мяча с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача одной рукой от плеча с высокой траекторией с места и в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах одним и двумя мячами. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, направления. Ведение двумя мячами по прямой.

Бросок с места из-под кольца. Бросок в прыжке с места и в движении. Броски в движении после двух шагов. Бросок от головы. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавшего в корзину. Личная защита без переключения, опека игрока. Зонная защита. Быстрое нападение (отрыв). Взаимодействия игроков в нападении: «отдал мяч – выйди под кольцо», заслон игроку с мячом, заслон игроку без мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.

**Участие в соревнованиях**

На начальном этапе подготовки юные спортсмены принимают участие в следующих соревнованиях:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы | Соревнования по общей и специальной физической подготовке | Квалификационные соревнования | Соревнования Специальной Олимпиады |
| НП | + | + | + |

Основные задачи игр:

- знакомство с атмосферой соревнований;

- разучивание правил соревнований;

- оценка степени подготовленности учащихся к соревнованиям;

- педагогические наблюдения за поведением спортсменов в играх;

- обучение способности проводить самостоятельный анализ действий противника и собственных действий в игре.

**Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке**

*Общая физическая подготовка*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **юноши** | **девушки** |
| Бег 60м. | 10.0-9.0 | 10.8 |
| Бег 30 м. | 5.5-5.1 | 5.6 |
| Прыжок в длину с места (в см.) | 160-190 | 160-180 |
| Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность | 3-6 м | 5 м |
| Подтягивание | 5-8 раз | 20 раз |

*Специальная физическая подготовка*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **юноши** | **девушки** |
| Подбор мяча | 26-30 | 18-20 |
| Дриблинг (ведение мяча) | 30-31 | 28-30 |
| Броски мяча в кольцо | 28-30 | 14-16 |

**Восстановительная работа**

Восстановление работоспособности после тренировок и турниров происходит преимущественно естественным путем (ровный, спокойный сон, режим дня и т.д.).

- проведение тренировок в игровом режиме;

- гигиенический душ, водные процедуры, посещение бассейна, закаливание учащихся в оздоровительных лагерях и т.п.;

- витаминизация и оптимальный пищевой режим учащихся.

**Медико-биологический контроль**

Задачи медико-биологического контроля:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;

- привитие гигиенических навыков и привитие привычки неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача и тренера;

- определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов;

- определение переносимости нагрузок;

- изучение динамики морфофункциональных показателей ученика;

- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

Постоянное наблюдение школьного врача коррекционной школы по месту учебы и участкового врача по месту жительства.

1. **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

**3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов в год** | | |
| **1 год обуч.** | **2-3 год обуч.** | **4-5 год обуч.** |
| 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** |

# ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Теоретическая подготовка**

-Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

- Сотрудничество в коллективе (ученик-тренер, ученик-ученик). Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

- Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Взаимоотношения людей в коллективе и влияние коллектива на личность, и личности на коллектив.

- Что нельзя в баскетболе?

- Отношение к своим товарищам по команде при проявлении ими негативного поведения. Что такое дисциплина? Что такое физкльтурно - спортивная этика?

# Общая физическая подготовка

Бег 60-100 м. Кросс 1000 м.

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки через скакалку.

Метание гранаты (500-700 г.). Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость без помощи ног. Отжимание от пола. Передвижение н лыжах 3-5 кг

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития скорости*:

1.Бег на дистанцию 25-30м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

2.Бег с касанием голеней ягодиц на 25-30м с пееходом в ускорение на ту же дистанцию.

3.Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 25-30м с переходом в ускорение на такую же дистанции с ведением и без ведения мяча.

4.Рывок на 15-20-30м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

5.Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трёх игроков на время. Дистанция до 30м.

6.Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной вперёд.

*Упражнения для развития ловкости:*

1.Кувырок вперёд через голову.

2.Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3.Те же кувырки, но в стороны.

4.Стойка на руках.

5.Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время выполнения двух шагов.

*Упражнения для развития взрывной силы:*

1.Толкание набивного мяча из положения сидя, лёжа. Соревнования на дальность.

2.Пас набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.

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

4.То же – с ведением мяча.

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

*Упражнения для тренировки прыжков*:

1.Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперёд-назад.

2.Прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя рукам одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин.

3.Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах вперёд-назад, лицом, боком.

4.Прыжки с «блинами», гирями, набивными мячами.

5.Прыжки через скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.

6.Запрыгивание (спрыгивание) на препятствие высотой до 30см толчком голеностопов, т.е.не сгибая ног в коленях. Сериями по 10-15 прыжков подряд.

**Спортивно-техническая подготовка**

Обманные движения (финты). Ведения мяча с изменением направления после ловли мяча в движении. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение двумя мячами с изменением направления движения, высоты отскока и скорости. Ловля мяча с полуотскока; ловля высокого летящего мяча.

Передача мяча рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок с повторами. Бросок прямой рукой над головой (крюком). Бросок толчком одной рукой в прыжке. Индивидуальные защитные действия: перехват мяча при передаче, блокировка мяча при броске (накрывание). Плотная личная защита. Личная защита с переключением. Защита прессингом. Взаимодействия игроков в нападении: «малая восьмерка» в тройках, скрестный выход мимо центрового, играющего на штрафной линии. Двухсторонняя игра.

**Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки:

- формирование установки на соревновательную деятельность;

- чувство ответственности и долга перед коллективом, командой;

Методы, средства, формы воздействия :

- развитие ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

- целенаправленное повседневное развитие тех черт личности, которые недостаточно выражены у юного спортсмена;

- сочетание психологической подготовки с воспитательной работой.

**Участие в соревнованиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы | Квалификационные соревнования | Соревнования Специальной олимпиады |
| УТ | + | + |

**Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке**

*Общая физическая подготовка*

* 1. **Показатели хорошей двигательной подготовленности (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **Юноши** | **Девушки** |
| Бег 60м. | 9.0-8.0 | 10.5 |
| Бег 30 м. | 4.8-5.0 | 5.5 |
| Прыжок в длину с места (в см.) | 2.00-2.50 | 170-200 |
| Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность | 6-7 м | 5 м |
| Подтягивание | 8-12 раз | 20 раз |

*Специальная физическая подготовка*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **юноши** | **девушки** |
| Подбор мяча | 30-40 | 20-30 |
| Дриблинг (ведение мяча) | 33-35 | 30-31 |
| Броски мяча в кольцо | 32-36 | 18-20 |

**Инструкторская и судейская практика**

Овладение терминологией баскетбола (пробежка, фол, пронос мяча, зона и т.д.). Развитие у учащихся способности наблюдать за выполнением перемещений, действий в защите и нападении.

Изучение основных правил игры в баскетбол. Судейство в соревнованиях 1-ого этапа.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановление работоспособности - преимущественно за счет педагогических средств восстановления.

Основные средства восстановления:

- строгая индивидуализация нагрузок с учетом возрастных особенностей организма спортсмена и субъективных ощущений юных спортсменов и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожного покрова, потоотделение, снижение быстроты и частоты движений, снижение мышечного тонуса и т.д.);

- гигиенический душ, массаж, самомассаж, сауна и парная баня ;

- витаминизация, кислородные коктейли.

**Медицинский контроль**

Задачи медицинского контроля:

- определение состояния здоровья спортсмена;

- выявление всех отклонений от нормы;

- выявление ранних признаков переутомления и перетренированности;

- выявление остаточных явлений после травм, болезней;

- изучение динамики функциональных показателей, переносимости тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам и ре­жимам соревновательного периода;

- коррекция учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Формы медицинского контроля:

Постоянное наблюдение школьного врача коррекционной школы по месту учебы и участкового врача по месту жительства.

1. **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**
   1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | |
| **1 г.о.** | **2-3 г.о.** |
| 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 |
|  | **Общее количество учебных часов** | **1104** | **1242** |

# ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Теоретическая подготовка**

- Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека. Профилактика спортивного травматизма.

- Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Что такое дисциплина? Что такое физкльтурно-спортивная этика?

- Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

- Реакция организма на различные физические нагрузки. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

- Преимущества здорового образа жизни (вред курения, алкоголя, наркотиков). Профилактика заболеваний. Отдых и расслабление.

- Необходимость периодических медицинских осмотров.

- Правила поведения и безопасности на занятиях.

- Понятия о спортивных достижениях.

# Общая физическая подготовка

Бег 60-100 м. Кросс 1000 м.

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки через скакалку.

Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола.

Передвижение на лыжах 3-5 км.

**Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития скорости*:

1.Скоростной бег лицом вперёд двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

2.Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция –до 30м.

3.Скоростной бег центрового игрока спиной вперёд с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые бегут лицом к нему.

*Упражнения для развития силы*:

1.Ходьба и бег на руках.

2.Подтягивание на перекладине.

3.Ходьба и бег с партнёром на спине.

4.Глубокие приседания на двух и одной ноге.

5.Различные виды передвижений (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе, полуприседе и т.д.).

*Упражнения для тренировки прыжков*:

1.Многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньше количество прыжков на длину площадки.

2.Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 10-15сек.

3.Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определённой отметки на щите. Сериями по 10-15сек.

4.Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40сек.

**Спортивно-техническая подготовка**

Занимающиеся уже овладели набором основных приемов и теперь продолжают свое совершенствование в товарищеских играх и соревнованиях.

Передвижение в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача одной рукой переводом; передача мяча из-за спины; ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой; передача мяча от головы; передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении. Ведения мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. Броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадками (с определением сопротивления); бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления двух противников; бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после неудачного броска издали. Двухсторонняя игра.

**Психологическая подготовка**

Задачи психологического воздействия (подготовки):

формирование личности спортсмена, обладающего:

- высокой психологической устойчивостью;

- высокими бойцовскими качествами;

- настроем на достижение высоких спортивных результатов. Совершенствование свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов:

- умение управлять эмоциями;

- устойчивость к стрессу в ситуациях постоянного давления противника и в условиях повышенной ответственности спортсмена перед коллективом или командой;

- высокая спортивная соревновательная мотивация;

- серьезность и ответственность спортсмена перед коллективом, секцией и школой;

- способность к самоанализу и анализу действий других спортсменов.

Методы, средства, формы воздействия на личность спортсмена и методы само убеждения, само приказы, самовнушения.

Спортивная соревновательная деятельность.

Проведение психогигиенических мероприятий, направленных на снятие необоснованных тревог, страха. Лечение психологическими и педагогическими приемами всех форм фрустрации. Сочетание психологической подготовки с идейно-воспитательной деятельностью тренера.

**Участие в соревнованиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы | Квалификационные соревнования | Соревнования Специальной олимпиады |
| СС | + | + |

**Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке**

*Общая физическая подготовка.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| Бег 60м. | 8.5 | 10.5 |
| Бег 30 м. | 5.0 | 5.5 |
| Прыжок в длину с места (в см.) | 2.50 | 200 |
| Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность | 7-8 м | 5.50 |
| Подтягивание | 8-12 раз | 20 раз |

*Специальная физическая подготовка*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные тесты** | **юноши** | **девушки** |
| Подбор мяча | 40-50 | 30-40 |
| Дриблинг (ведение мяча) | 30-33 | 30-31 |
| Броски мяча в кольцо | 36-38 | 20-22 |

**Инструкторско-судейская подготовка**

Обучение судейским и инструкторским навыкам. Овладение терминологией баскетбола (пробежка, фол, пронос мяча, зона и т.д.). Развитие у учащихся способности наблюдать за выполнением перемещений, действий в защите и нападении. Овладение навыками проведения соревнований.

Изучение основных правил игры в баскетбол. Судейство в соревнованиях.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановление работоспособности - преимущественно за счет сочета­ния педагогических и психологических средств восстановления.

Основные средства восстановления:

- упражнения общей физической подготовки;

- упражнения различного характера и направленности в целях предупреж­дения перегрузки мышечно-связочных групп и функциональных систем организма;

- упражнения на растягивание отдельных мышечных групп;

- массаж, самомассаж, гидромассаж;

- солевые, контрастные и успокаивающие ванны;

- парная и суховоздушная бани;

- сбалансированное питание;

- внушения и самовнушения.

**Медицинский контроль**

Задачи медицинского контроля:

- определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного и соревновательного режимов;

- выявление ранних признаков перетренированности;

- предупреждение утомляемости организма спортсмена;

- предупреждение микро и макротравм;

- коррекция учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Формы медико-биологического контроля:

Постоянное наблюдение школьного врача коррекционной школы по месту учебы и участкового врача по месту жительства.

**Тесты оценки навыков игры в баскетбол.**

В данном разделе приведены тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности баскетболистов. В этой части нет специальных нормативов, так как, во-первых, характерной особенностью атлетов Специальной Олимпиады является неоднородность состава спортсменов по уровню как психического, так и физического развития, а, во-вторых, не все группы и секции работают в одинаковых условиях (спортивный зал, площадки и т.п.). Поэтому выработать какой-то специальный норматив для всех не представляется возможным. Для оценки уровня технической подготовленности используются контрольные упражнения (тесты):

**Подбор мяча**

Время: 30 сек. Для выполнения одной попытки.

Спортсмен ударяет мячом в щит и ловит мяч в воздухе. Он может бросить мяч по щиту, находясь в воздухе, или приземлиться, а затем бросит мяч.

Спортсмен должен выполнить как можно больше подборов в течение двух 30-секундных попыток (Одно очко за каждый раз ловли отскочившего от щита мяча, находясь в воздухе).

**Дриблинг (ведение мяча)**

Время: 60 сек. для выполнения одной попытки. Спортсмен должен вести мяч по площадке 12 м., проходя поочередно 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.

**Броски по кольцу**

Время: 2 минуты.

Спортсмен осуществляет броски с любой точки из0за линии, находящейся на расстоянии 2,75 м от кольца. Два очка присуждается за каждый мяч, заброшенный в корзину в течение 2-ух минут.

**Примерные результаты хороших навыков игры в баскетбол (юноши)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **12-15 лет** | **16-21 лет** | **22 и старше** |
| 1.Побор мяча | 26-30 | 30-40 | 40-50 |
| 2.Дриблинг | 30-31 | 33-35 | 30-33 |
| 3.Броски по кольцу | 28-30 | 32-36 | 36-38 |

**Примерные результаты хороших навыков игры в баскетбол (девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **12-15 лет** | **16-21 лет** | **22 и старше** |
| 1.Побор мяча | 18-20 | 20-30 | 30-40 |
| 2.Дриблинг | 28-30 | 30-31 | 30-31 |
| 3.Броски по кольцу | 14-16 | 18-20 | 20-22 |

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**Вводная часть (5-10 минут)**

***Задачи вводной части тренировки:***

***-*** организация занимающихся;

- 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.

***При проведении вводной части тренировки необходимо придерживаться следующих рекомендаций:***

- приготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;

- начинать занятие с построения и постановки задач;

- проводить вводную часть без значительных пауз;

- при проведении строевых общеразвивающие упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;

- чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и групп мышц;

- чередовать силовые, по характеру выполнения упражнения, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;

- использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

**Подготовительная часть (10-25 минут)**

Любая работа – будь то, на баскетбольной площадке, или в тренировочном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растягивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

**Основная часть (60-70 минут)**

***Задачи основной части занятия:***

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;

- освоение элементов тактики в нападении и защите;

- повышение физической подготовленности занимающихся;

- воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;

- обучение занимающихся примерно приобретенных 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.

***Рекомендации по проведению основной части занятии:***

- необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;

- применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;

- при обучении элементами техники и тактики игры баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в упрощенных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

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

**Заключительный этап (5-15 минут)**

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряженного состояния). Эта 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.

***Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!***

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Тренер может успешно обучать на занятиях основам техники, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. Одним из таких приемов является выделение и разучивание основы технического приема. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биохимических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основной является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнениям передачи. От этого зависит «выстреливающее» движение передач. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движение рук и ног, можно разучивать на следующих этапах обучения. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. Методический прием выделения базовых элементов дает возможность учителю сделать процесс обучения более конкретным, совмещать объяснения с показом упражнения, что так важно для детей с нарушениями интеллекта.

Необходимо строго следить за соблюдением методической последовательности в очередности работы над техническими приемами игры. Вначале это передвижения, остановки, повороты. Затем нужно работать над передачами мяча на месте и в движении. Далее необходимо работать над прямолинейным ведением и его разновидностями. И в завершение должна вестись работа над бросками по кольцу: сначала на месте, затем в движении и в конце – над бросками в прыжке. Этот порядок прохождения основанных технических приемов или их сочетаний не зависит от формулировки задач тренировки. При этом нельзя забывать, что обучение любому техническому приему игры должно проводиться в облегченных условиях, на малом расстоянии, малой скорости, без сопротивления или при полуактивном противодействии. Но для того, чтобы перейти от обучения к совершенствованию, надо:

- увеличить скорость выполнения изучаемого приема;

- сочетать его выполнения с другими, ранее изученными;

- ввести противодействие, сначала с ограничение своей активности (в полсилы), а затем – без ограничения;

- выполнения задания соревновательного характера, не снижая техники выполнения данного технического приема.

При работе над обучением и совершенствованием технических приемов игры в специальных упражнениях нужно использовать все, имеющиеся в наличии мячи, что позволит увеличить время контакта занимающегося с мячом. Если идет обучение ведению или броску правой рукой, необходимо на этом же занятии вести параллельное обучение ведению или броску левой рукой. Это не относится к дистанционным броскам одной рукой с места и к броскам в прыжке: эти приемы выполняются сильнейшей рукой.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий. Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий.

На каждом занятии необходимо давать по игре в баскетбол. Нецелесообразно игру заменять эстафетами, так как игра – это интегральный метод совершенствования всех технических приемов и тактических взаимодействий.

1. **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ**

**Общие требования безопасности.**

1. К занятиям спортивным играм допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные до занятий физической культурой.
2. В случае недомогания, необходимо сообщить об этом педагогу и с его разрешения, врачу.
3. В ходе игры надо строго выполнять правила игры.
4. В ходе занятиях необходимо неукоснительно выполнять данную инструкцию и распоряжения педагога.

**Требования безопасности перед началом занятия**

1. На занятиях по спортивным играм учащиеся должны быть в спортивной форме, соответствующей игре.
2. Спортивная обувь должна плотно облегать ногу, не затрудняя кровообращение и исключать скольжение.
3. Перед началом игры проводится разминка, обязательная для каждого учащегося.
4. Площадка для игры должна иметь гладкую поверхность, исключающую травмы при падении.
5. До начала занятия брать мячи и выходить в зал без присутствия педагога строго воспрещается.

**Требования безопасности во время занятия**

1. Все действия необходимо выполнять исключительно пот команде педагога. По свистку прекращаются всякие упражнения и все обязаны обратить внимание на педагога.
2. Необходимо пользоваться только исправным инвентарем: хорошо накаченными мячами, исправленными сетками и баскетбольными кольцами.
3. Необходимо снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.).
4. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения во время отработки отдельных элементов, следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.
5. При проведении разминки надо четко, быстро и аккуратно выполнять все упражнения, так как в это время происходит разогрев различных групп мышц.
6. Точно и неукоснительно выполнять все требования к построениям, переходам, смене местами, степени единоборства, предусмотренные правилами игры.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. В случаях ушибов и мелких травм необходимо поставить в известность педагога, который сможет вам помочь помощью аптечки.
2. В случае серьезного ушиба, перелома, вывиха необходимо немедленно поставит в известность педагога, и ни в коем случае не пытаться продолжить участие в игре.
3. Учащиеся обязаны знать правила оказания первой медицинской помощи и уметь ее оказывать совместно с педагогом.
4. В случае иных аварийных или чрезвычайных ситуациях необходимо поставить в известность педагога.

**Требования безопасности по окончании занятия**

1. Окончание занятия происходит организованно по команде педагога.
2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения педагога убрать на место постоянного хранения.
3. Спортивную обувь и одежду необходимо снять в раздевалке и переодеться в повседневную одежду.
4. Обо всех обнаруженных недостатках и травмах ученики обязаны сообщить педагогу.
5. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**
6. Аксенова О.Э., автор-составитель программы «Адаптивная физическая культура в школе Начальная школа» / под общей редакцией С.П. Евсеева – СПб, СПбГ АФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003.
7. Бароненко В.А., Саянов Ф.Х. Методические рекомендации «Оценкауровня физической составляющей здоровья учащихся» лицей №130, УГТУ – УПИ, ред. Т.А. Матвеева – Екатеринбург, УралМультимедияЦентр, 2002.
8. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. официальные правила соревнований – М.; «Советский спорт», 1993.
9. Белоглазова Г.П. Индивидуализация в обучении детей с нарушением интеллекта. /Г.П. Белоглазова, В.В. Коркунов «Научные основы и практика индивидуального подхода к учащимся с нарушением интеллекта в условиях школьного обучения», Сборник научно-методических трудов /УрГПУ, Екатеринбург, 2008
10. Воспитание и обучение во вспомогательной школе. Пособие для учителей и студентов дефектологических факультетов педагогических институтов. Под ред. В.В. Воронковой – М.; Школа-Пресс, 1994.
11. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании / Учебное пособие, Н.И. Шевандрин. – М.; ВЛАДОС, 1995
12. Юровский С.В. Воспитательная работа с учащимися вспомогательной школы в процессе занятий по физической культуре./ Дефектология, №1
13. Янковский Е.Р. Юный баскетболист. – М.; «Физкультура и спорт», 1987.

**10. АННОТАЦИЯ**

на программу «баскетбол»

для детей с ограниченными возможностями здоровья

Программа предназначена для отдела адаптивной физической культуры, предусматривает работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, имеющих разрешение врача на занятия баскетболом.

Программа является составительской, составлена на основе Федерального стандарта образования. 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 в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

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.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений физкультурно-спортивной направленности, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.