

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор _____

Протокол № 11 от 29.08.2025

Председатель _____

Е.В. Чалапко

Приказ № 617 от 29.08.2025

**АДАптированная дополнительная образовательная программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«БАСКЕТБОЛ»**

Разработчик-педагог:

Лебедева М.О.

2025-2026 учебный год

**Структура адаптированной дополнительной образовательной программы для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«Баскетбол»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Пояснительная записка

В связи с открытием ОДОД «Баскетбол» количество учебных недель - 36, количество учебных часов – 72.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

В последние десятилетия значение физической культуры особенно возросло. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма.

Если для здорового человека физические упражнения – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для учащихся с ограниченными возможностями здоровья это одно из основных средств устранения нарушений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» создана для укрепления и оздоровления организма учащихся методами спортивной игры «Баскетбол», направлена на формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Новизна данной рабочей программы состоит в том, что программа позволяет расширить знания в области лечебной физической культуры и закрепить знания, полученные на уроках АФК.

Актуальность данной программы в том, что учащиеся большую часть времени проводят дома, где, в основном, лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. А также воспитанности такого уровня, который позволил бы адаптироваться к предстоящей самостоятельной жизни, к социальным нормам, к физическому труду и здоровому образу жизни. В процессе двигательной деятельности учащийся обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния – один из важнейших аспектов социализации.

Педагогическая целесообразность. Физическая культура, адаптированная к особенностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья, является мощным «агентом» социализации личности.

Доступность рабочей программы в том, что урочная и внеклассная работа является составной частью единого учебно-воспитательного процесса. Полученная на уроке физической культуры информация побуждает учеников применить свои знания и умения на практике, а занятия объединения дополнительного образования позволяют реализовать свои творческие способности, обогатить знания или глубже усвоить программный материал.

По характеру деятельности работа объединения дополнительного образования постоянная, систематическая, по длительности осуществления рассчитана на 1 год.

Эффективность - в связи с особенностями контингента рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол» несколько отличается от других рабочих программ дополнительного образования детей.

Содержание тем рабочей программы разработано с указанием рекомендуемых учебно-наглядных пособий для учащихся с легкими нарушениями интеллектуального развития.

Целью программы дополнительного образования «Баскетбол» ГБОУ школы №565 Кировского района Санкт-Петербурга является создание условий для физического развития и совершенствования двигательных качеств у учащихся с ограниченными возможностями здоровья, посредством спортивных игр.

Задачи:

Образовательные:

- Учить технике основных движений спортивной игры «Баскетбол»;
- учить основам тактики;
- учить основам судейства.

Развивающие:

- Развивать координационные способности, функции опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, а также дыхательной систем организма;
- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями,
- воспитывать устойчиво положительное отношение к здоровому образу жизни,
- воспитывать ответственное отношение к заданным упражнениям,
- воспитывать внимательное отношение к своему здоровью,
- воспитывать приобретение навыков коллективизма и товарищеской взаимопомощи,
- прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

Особенности программы. Отличительные особенности программы заключаются в том, что вся работа объединения дополнительного образования учащихся по программе «Баскетбол» носит добровольный характер и позволяет организовать деятельность учащихся по интересам, способствует развитию творческих индивидуальных особенностей, инициативы и самостоятельности в познании основ здорового образа жизни. Работа в объединении дополнительного образования учащихся имеет значительно больше возможностей по сравнению с уроком и позволяет педагогу выявить психологические и возрастные особенности учащихся, создает условия для более полной реализации их потенциала, для формирования интеллектуальных и практических умений, для проявления их творческих способностей, для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств.

Возраст учащихся: от 7 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма организации и режим занятий

Формы занятий. Используются традиционные и нетрадиционные формы занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнования, посещение соревнований разного уровня в качестве зрителя. В рамках одного занятия, педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

Начало занятий 02.09, окончание занятий 25.05. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Групповые формы занятий – тренер проводит занятие со всей группой одновременно, задания для всех занимающихся одинаковые. Теоретические занятия проходят в форме бесед, обсуждений. Практические занятия в объединении проводятся с группой учащихся. В основе методики программы лежит дифференцированный подход в обучении, основанный на индивидуальных и возрастных особенностях ребенка. Индивидуальный подход к каждому ребенку помогает раскрыть его внутренние ресурсы и создать оптимальную атмосферу для творчества.

Командная форма (парная игра) также применяется на занятиях. Упражнения выполняют в парах, что позволяет изучать и совершенствовать тактическое взаимодействие игроков в зависимости от их функций в команде (паре).

Индивидуальная форма применяется, когда отдельные занимающиеся отстают в технической или тактической подготовке. Определив слабые места, тренер дает отстающим ученикам индивидуальное задание.

При выборе той или иной формы организации учащихся на занятии обязательно учитываются и задачи, поставленные на данное занятие, и индивидуальные особенности каждого учащегося.

Специфика занятий предполагает совмещение практики с теоретическим объяснением выполнения заданий. Сочетание групповых и командных форм работы.

Используются **методы обучения**: наглядные, словесные, практические. **Дидактические материалы**: журналы, картины, специальную литературу, видео фильмы, музыка на CD.

При **подведении итогов** реализации дополнительной программы учитывается специфика учебных учреждений для детей с нарушением интеллекта, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся с проблемами в интеллектуальном развитии.

Форма подведения поэтапная.

Критерии оценок

Оценка деятельности учащихся разграничивается и производится по уровню возможности ребят воспроизведения упражнений из комплекса дыхательной гимнастики, их усидчивость и стремление учащихся.

Виды деятельности:

- Практические занятия
- Теоретические занятия
- Проведение подвижных и сюжетно – ролевых игр

Планируемые результаты

Предметные

В результате освоения программы по «Баскетбол» учащиеся должны:

Знать способы передвижения и распасовки мяча, технику выполнения подачи мяча, способы выполнения блокировки мяча.

Овладеть техникой основных движений, используемых в спортивной игре «Баскетбол», навыками тактики, основами судейства, физическими качествами.

Выработать координационные способности.

Личностные

Стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Приобщиться к доступной спортивной деятельности.

Стараться доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется:

- Теоретическим опросом;
- разбором игровых ситуаций.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«Баскетбол»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2.	Правила игры	12	10	2
3.	Техника и тактика игры	34	24	10
1	Игра в «Баскетбол»	18	12	6
5.	Итоговое занятие	4	-	2
Итого:		72	46	24

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
адаптированной дополнительной образовательной программы для детей с
ограниченными возможностями здоровья
«Баскетбол»
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Фактические сроки
Вводное занятие			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Введение в спортивную игру «Баскетбол». Практика: Упражнения на развитие физических качеств.	2	02.09
Теория и практика			
2.	Теория: Способы развития двигательных качеств. Практика: Упражнения на развитие физических качеств.	2	09.09
3.	Теория: Способы развития двигательных качеств. Практика: Упражнения на развитие физических качеств.	2	16.09
4.	Теория: Способы развития двигательных качеств. Практика: Упражнения на развитие физических качеств.	2	23.09
5.	Теория: Способы развития двигательных качеств. Практика: Упражнения на развитие физических качеств.	2	29.09
6.	Теория: Способы развития двигательных качеств. Практика: Упражнения на развитие физических качеств.	2	02.10
7.	Теория: Способы развития двигательных качеств. Практика: Упражнения на развитие физических качеств.	2	06.10
8.	Теория: Способы развития двигательных качеств. Практика: Упражнения на развитие физических качеств.	2	09.10
9.	Теория: Цель и участники игры. Практика: Ведение мяча.	2	13.10
10.	Теория: Цель и участники игры. Практика: Ведение мяча.	2	
11.	Теория: Время и счет игры. Практика: Ведение мяча.	2	

12.	Теория: Время и счет игры. Практика: Ведение мяча.	2	
13.	Теория: Оборудование и инвентарь. Практика: Ведение мяча.	2	
14.	Теория: Оборудование и инвентарь. Практика: Ведение мяча.	2	
15.	Теория. Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос. Практика. Зачётная игра за 1 полугодие.	2	
16.	Инструктаж по технике безопасности. Введение в спортивную игру «Баскетбол». Выполнение штрафных бросков.	2	
17.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение штрафных бросков.	2	
18.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение штрафных бросков.	2	
19.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение штрафных бросков.	2	
20.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение штрафных бросков.	2	
21.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение штрафных бросков.	2	
22.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение штрафных бросков.	2	
23.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение штрафных бросков.	2	
24.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение штрафных бросков	2	
25.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение передач в парах	2	
26.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение передач в парах	2	
27.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение передач в парах	2	
28.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение передач в парах	2	
29.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение передач в парах	2	
30.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение Техничко-тактических	2	

	элементов в парах		
31.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение Техничко-тактических элементов в парах	2	
32.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Выполнение Техничко-тактических элементов в парах	2	
33.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Игра в «Баскетбол», с использованием элементов техники и тактики игры, правил судейства.	2	
34.	Теория: Рассказ и показ правильного выполнения технических элементов. Практика: Игра в «Баскетбол», с использованием элементов техники и тактики игры, правил судейства.	2	
Итоговое занятие			
35.	Итоговое занятие. Теория: Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос. Практика: Зачетная игра. Посещение соревнований.	2	
36.	Итоговое занятие. Теория: Разбор игровых ситуаций. Теоретический опрос. Практика: Зачетная игра. Посещение соревнований.	2	
Итого:		72	

Методическое обеспечение
Оценочные и методические материалы
Методы, используемые педагогом на занятиях:

1. Словесный метод (показ - объяснение)

Педагог показывает правильную технику выполнения какого-либо упражнения или задания и объясняет безопасные методы при выполнении заданий.

2. Практический метод (тренинг и упражнения) педагог использует при обучении в выполнении практических упражнений и заданий.

3. Репродуктивный метод (воспроизведение и повторность упражнений) педагог использует через многократное повторение упражнений или с усложнением исполнения задания.

4. Метод образного мышления (воображение выполнения заданных действий) педагог использует при выполнении многих упражнений и заданий.

При выполнении имитирующих движений у детей развивается образное мышление и легче усваивается материал.

В ходе занятия используется прием работы в парах, коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами.

Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы обеспечения учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническая оснащенность занятий	Формы подведения итогов по разделам
	Инструктаж по технике безопасности	Лекция	Инструктаж	Иллюстрации, наглядные пособия	Беседа. Опрос.
	Правила игры	Практическая работа	Практическая работа	Баскетбольные мячи, видео иллюстрации, спортивные фишки, наглядные пособия	Беседа. Анализ результатов
	Техника и тактика игры	Практическая работа	Беседа, практическая работа	Баскетбольные мячи, видео иллюстрации, спортивные фишки, наглядные пособия	Беседа. Анализ результатов
	Игра в «Баскетбол»	Практическая работа	Беседа, практическая работа	Баскетбольные мячи, видео иллюстрации, спортивные фишки,	Беседа. Анализ результатов

				наглядные пособия	
	Итоговое занятие	практическая работа	Беседа, практическая работа	Баскетбольные мячи, видео иллюстрации, спортивные фишки, наглядные пособия	Беседа. Анализ результатов

Информационные источники

1. Амалин М.Е. Тактика Волейбола. М., «Физкультура и спорт», 2016.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. «Баскетбол» (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2014.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2015.
4. Волейбол. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт», 2016.
5. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. Баскетбол в школе. М., «Физкультура и спорт», 2014.
6. Железняк Ю.Д. «Тактическая подготовка волейболистов». Смоленск. 2015.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2014.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2013.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2014.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2013
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2009
12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2011
13. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2015.
14. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015.

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н. Юный спортсмен. М.: Физкультура и спорт. 2014.
2. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание.-М, ФиС 2016.144 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 2012.

Контроль результативности обучения

Входной контроль

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений по тактике игры, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение,
- беседа,
- опрос на выявление умения рассказать правила техники безопасности и показать основные знания по элементам выполнения подачи и передаче мяча по программе обучения,
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии или последовательности выполнения тактических задач игры волейбол,
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения элементов игры, приобретенных навыков общения.

Промежуточный контроль не предусмотрен, так как программа рассчитана на 1 год обучения.

Итоговый контроль

Проводится в конце обучения по программе в форме опроса по решению тактических задач игры в баскетбол.

Формы:

Формы выявления

На занятиях в объединении дополнительного образования детей «Волейбол» проводится анализ педагогом работы детей и взрослых для дальнейшей корректировки этапов занятия с целью улучшения эффективности работы с детьми с интеллектуальными нарушениями.

Еще одной формой выявления является устное *тестирование по разделам*.

Формы предъявления

Альбом с фотографиями ребят на занятии «Баскетбол»

Формы фиксации

Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 617 от «29» августа 2025 г.

Директор _____ Е.В. Чалапко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации адаптированной дополнительной образовательной программы для
детей с ограниченными возможностями здоровья
«Баскетбол»
на 2025-2026 учебный год

№ группы	Год обучения	ФИО педагога	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часа	Режим занятий
1	1	Дмитриев Р.Б.	01.09.2025	26.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа