

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**Министерство образования, науки и молодежной политики****Краснодарского края****Администрация муниципального образования город Краснодар****МАОУ СОШ № 46****РАССМОТРЕНО**на заседании МО
учителей физической
культуры_____
М.Д.Пузырева
Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

Н.А.Костина
- от «29» августа 2024 г.**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ № 46

Т.И.Ишутина
Приказ № _____ от «30» августа
2024 г.**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»****Уровень программы:** начальное общее образование**Срок реализации программы:** 68 часов**Возрастная категория:** от 8 до 10 лет _**Состав группы:** от 12 до 15 человек**город Краснодар 2024 год**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))"
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ)
- Уставом и локальными актами образовательной организации.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Цель программы - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Данная рабочая программа дополнительного образования разработана для учащихся 2-4х классов общеобразовательной школы.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по «Спортивным играм» (баскетбол), направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный

зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи общей психологической подготовки:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

В процессе учебной работы воспитывают характер учащегося, его нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивация положительного отношения к физической культуре и спорту, другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться педагогом.

Развитие процессов восприятия. Совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование -

варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, различных бросках и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; метание мяча в цель различными способами и с различного расстояния.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игр надо стремиться развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Надо научить учащихся быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие мышления, памяти, представления и воображения. У учащихся необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Обучение учащихся приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается учащиеся в процессе учебно-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать учащийся - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности учащихся вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние

подвижные и спортивные игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и педагог. Педагог должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящее занятие;
- 1) изучение конкретных условий предстоящего занятия;
- 2) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 3) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 4) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 5) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1.	Т. б. на занятиях по баскетболу Стойка игрока, перемещение шагом.	1		
2.	Ловля мяча. Терминология, правила игры	1		
3.	Ведение мяча на месте и шагом.	1		
4.	Передачи двумя руками от груди	1		
5.	Перемещения в стойке, шагом и бегом	1		
6.	Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате)	1		
7.	Ведение мяча шагом и бегом	1		
8.	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления	1		
9.	Ловля и передача одной от плеча.	1		
10.	Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока.	1		
11.	Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом)	1		
12.	Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	1		
13.	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями	1		
14.	Ловля и передача двумя от головы.	1		
15.	Ведение мяча с изменением направления.	1		
16.	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом)	1		
17.	Броски с дистанции двумя руками от груди	1		
18.	Основы знаний техники владения мячом	1		

19.	Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	1		
20.	Остановка в два шага.	1		
21.	Ловля и передача в движении	1		
22.	Ведение с изменением скорости	1		
23.	Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	1		
24.	Остановка в два шага (по сигналу)	1		
25.	Ловля и передача.	1		
26.	Ведение с изменением скорости, направления, высоты.	1		
27.	Броски мяча в движении с двух шагов (слитно).	1		
28.	Броски мяча в движении одной от плеча, головы.	1		
29.	Остановка прыжком.	1		
30.	Ловля и передача в движении со сменой мест.	1		
31.	Ведение с сопротивлением (пассивным).	1		
32.	Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей.	1		
33.	Повороты без мяча.	1		
34.	Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага).	1		
35.	Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	1		
36.	Повороты с мячом.	1		
37.	Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага)	1		
38.	Ведение с сопротивлением.	1		
39.	Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди).	1		
40.	Вырывание, выбивание мяча.	1		
41.	Повороты с мячом, с передачей	1		

42.	Ловля и передача в движении с сопротивлением.	1		
43.	Ведение, финты.	1		
44.	Броски мяча в движении с сопротивлением.	1		
45.	Учебная игра, тактика свободного нападения.	1		
46.	Перехват мяча.	1		
47.	Комбинации упр. техники передвижений.	1		
48.	Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов.	1		
49.	Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением.	1		
50.	Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	1		
51.	Штрафной бросок двумя от груди.	1		
52.	Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита.	1		
53.	Штрафной бросок одной от плеча.	1		
54.	Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия.	1		
55.	Игры, эстафеты.	1		
56.	Штрафной бросок двумя от головы.	1		
57.	Борьба за мяч отскочившего от щита.	1		
58.	Учебно-двухсторонняя игра организаторские умения.	1		
59.	Игры, эстафеты.	1		
60.	Добивание мяча в корзину.	1		
61.	Круговая тренировка.	1		
62.	Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	1		
63.	Комбинации упр. технических приемов.	1		
64.	Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра.	1		

65.	Комбинации упр. технических приемов.	1		
66.	Взаимодействие через заслон.	1		
67.	Комбинации упр. технических приемов	1		
68.	Умения, помощь в судействе, учебная игра	1		
Всего часов		68		