

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)**

Рассмотрено

на заседании ШМО
классных руководителей
МБОУ СОШ №11
им. А.М. Позынича
_____ Т.К. Касьян
протокол от 27.08.2025г. №1

Согласовано

заместителем директора
по ВР
МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Позынича
_____ А.А. Персияновой
27.08.2025г.

Утверждено

Директор
МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Позынича
_____ Т.Ю. Тарусова
приказ от 27.08.2025г.
№ 302-од

**Программа
кружка
«Баскетбол»
МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича
на 2025 – 2026 учебный год**

**Руководитель –
учитель физической культуры
Огарко Елена Николаевна**

г. Новочеркасск
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол для начинающих» – для обучающихся начальной школы, разработана в соответствии со следующими документами:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации"

2.Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897, в ред. Приказов Министерства Просвещения РФ от 11.12.2020 №712).

3.Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

С учётом:

- Программы воспитания МБОУ СОШ №11

- Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

Направление – **спортивно-оздоровительное.**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности игры в баскетбол для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Программа предназначена для детей 9-18 лет.

Цели программы: формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о правилах игры в баскетбол, двигательных навыков и умений, необходимых для спортивной игры.

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей, развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации движений.

Задачи:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2. Формирование общих представлений о баскетболе, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения баскетболу.

4. Изучение и совершенствование технических приемов игры.

5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в основной образовательной программе в части, формируемой участниками образовательного процесса. На проведение занятий в начальной школе отводится 33 часов ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания программы

Содержание программы «Баскетбол для начинающих» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание программы

Теоретические сведения.

История появления баскетбола как игры. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы занятий:

- состязания;
- эстафеты;
- товарищеские встречи;
- подвижные игры.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи баскетбольные малые.
2. Мячи набивные.
3. Скакалки.
4. Корзины баскетбольные малые.
5. Гимнастические маты.

Формы подведения итогов: классные, школьные соревнования.

Литература

1. Должиков, И. И. Физическая культура. 5 класс : пособие для учителя. / И. И. Должиков. – М. : Айрис-Пресс, 2024.
2. Дулин, А. Л. Баскетбол в школе : учеб. пособие : для вузов по специальности «Физкультура и спорт» / А. Л. Дулин. – Ижевск : Удмуртский государственный университет, 1996.
3. Зинин, А. М. Первые шаги в баскетболе / А. М. Зинин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 159 с. : ил.
4. Правдов, М. А. Уроки физической культуры. 1–4 классы / М. А. Правдов. – М. : Илекса, 2009.