Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Колыванская средняя общеобразовательная школа №3»

Аннотация к рабочей программе учебного курса внеурочной деятельности **«БАСКЕТБОЛ»** ООП СОО.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**» «БАСКЕТБОЛ»** ООП СОО разработана в соответствии ФГОС СОО.

Рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию внеурочной образовательной деятельности учителем в школе по определенному курсу.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения учителей естественно-математического цикла и согласована заместителем директора по воспитательной работе МБОУ «КСОШ № 3».

дата 26.08 2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Колыванская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МБОУ «КСОШ №3»)
Ул. Чехова, д. 3-а, р.п. Колывань, Новосибирская обл., 633161
Тел./факс 8 (383-52) 53-536
E-mail: s_3_kol@edu54.ru

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Карпова Н.В.
от «20» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "КСОШ №3"
Мельникова О.В.
Приказ №2[illegible] от «21» августа 2026 г.

Рабочая программа
учебного курса по внеурочной деятельности
«БАСКЕТБОЛ»

уровень среднего общего образования
срок освоения 1 год (8 -11 класс)

Составители:
Кузнецов Владимир Игоревич

р.п. Колывань 2026 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ» (ФГОС) 5-8 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции«Баскетбол» (5-8 класс ФГОС) по физической культуры, разработана и составлена и разработана **на основе:**

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г.№ 186-ФЗ);
- Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей от 07.12.2006 г. № 752;
- Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (о т29.04.98 №80-Ф З);
- Целевыми программами: «Совершенствование процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях» (от 16.07.02).
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного и профессионального образования (Сан. ПиН. 2.4.4.1251- 03)

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

Основные содержательные линии

В программе курса выделены две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья» и «Физическая подготовка». Первая содержательная линия включает знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол. Вторая содержательная линия включает игры и упражнения по баскетболу.

Актуальность содержания

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа дополнительного образования (которая является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения. Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего. Программа дополнительного образования в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику. Учащийся, успешно освоивший программу, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

Цели и задачи обучения

При реализации данной программы достигаются следующие цели:

∀ **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;

∀ **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;

∀ **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Содержание спортивной секции направлено на решение задач:

∀ **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка (техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),

∀ **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,

∀ **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,

∀ **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

В основу обучения заложен *системно-деятельностной подход* – обучение в деятельности *(*личностно значимой*),* обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).

Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены группами предметных (на уровнях «учащийся научится» и «учащийся получит возможность научиться»), метапреметных и личностных результатов, а также универсальными учебными действиями (УУД) по их достижению.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы кружка (а также средствами предмета «Физическая культура» и системой внеклассной воспитательной деятельности в школе).

Личностные результаты и УУД по их достижению: *способствовать* формированию ответственного отношения к учению (чувства необходимости учения), осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом своих интересов (осознание своих возможностей в учении); *усвоить* правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты и УУД по их достижению: *познавательные УУД:*

∀ уметь выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

∀ уметь обобщать, устанавливать аналогии, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы;

коммуникативные УУД:

∀ уметь организовывать совместную деятельность с учителем и членами команды;

∀ уметь работать индивидуально и в группе: находить пути решения конфликтов на основе учёта интересов; аргументировать своё мнение;
регулятивные УУД:
∀ уметь определять цель деятельности на занятии и план работы с помощью и без помощи учителя (на основе темы занятия),
∀ уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
Предметные результаты, закрепляемые в процессе освоения содержания спортивной секции:
∀ **знания об игре -**
учащийся научится:
∀ организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
∀ характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
∀ определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура);
∀ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
∀ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
∀ руководствоваться изученными на уроках и занятиях спортивной секции правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
учащийся получит возможность научиться:
∀ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
∀ **способы двигательной (физкультурной) деятельности -**
учащийся научится:
∀ использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
∀ составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;
учащийся получит возможность научиться:
∀ составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
∀ **физическое совершенствование -**
учащийся научится:
∀ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
∀ выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
∀ выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
∀ выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
учащийся получит возможность научиться:
∀ осуществлять судейство по баскетболу; *учащийся научится демонстрировать* в контрольных упражнениях по показателям*:*

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Место программы в образовательном процессе

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Баскетбол» в 5-7 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Режим занятий: 68 часов, 1 раз в неделю – по 2 академических часа.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Ценностные ориентиры программы.

Содержание спортивной секции «Баскетбол» 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.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных

действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 5-8 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Содержание курса

Содержание программы по темам Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Оборудование и инвентарь, ТБ. Требования к тренировкам по баскетболу. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Общие требования к занятиям баскетболом. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Правила соревнований, их организация и проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Основы техники и тактики баскетбола. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. *Техника владения мячом*. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с из-

менением направления движения с обводкой препятствий. *Техника защиты. Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. *Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча.
Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия.*
Взаимодействия трех игроков - «треугольник». *Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.
Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков – отступание. *Командные действия.* Личная система защиты.
Стритбол («уличный» баскетбол, правила игры). Учебно-тренировочные игры.
Контрольные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.
Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.
Посещение соревнований. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Календарно- тематическое планирование кружка «Баскетбол»

№	Название темы	Тип подготовки
1.	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	Теор.
2.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся	Техн.
3.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Техн.
4.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Техн.
5.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн
6.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.
7.	Техника передвижения при нападении	Теор. Техн.
8.	Способы ловли мяча.	Техн.
9.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	Техн.
10.	Бросок мяча двумя руками от груди	Техн.
11.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Контр.
12.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.
13.	Техника ведения мяча.	Техн.
14.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Такт.
15.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Техн.

16.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.
17.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.
18.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.
19.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор.
20.	Командные действия в нападении.	Теор.
21.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	
22.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Техн.
23.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.
24.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Теор. Интегр.
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Такт.
26.	Командные действия в нападении.	Теор.
27.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Техн.
28.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Теор. Техн.
29.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт. Техн.
30.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.
31.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.
32.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Техн.
33.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.
34.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.
35.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Техн.
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.
37.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	Техн.
38.	Совершенствование техники передачи мяча.	Такт.
39.	Учет в процессе тренировки.	Такт.

	Бросок мяча одной рукой от плеча.	
40.	Совершенствование техники передачи мяча.	Такт.
41.	Техническая подготовка юного спортсмена	СФП
42.	Техническая подготовка юного спортсмена	Теор. Интегр.
43.	Тактика защиты.	Техн.
44.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Такт
45.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	ОФП
46.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Интегр.
47.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.
48.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Интегр.
49.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.
50.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Интегр.
51.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.
52.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.
53.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Техн.
54.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Интегр.
55.	Защитные стойки.	Техн.
56.	Защитные передвижения.	Техн.
57.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Техн.
58.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.
59.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.
60.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн
61.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор.
62.	Организация командных действий.	Такт.
63.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в	Техн.

	сторону.	
64.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.
65.	Контрольные испытания. СФП	Такт.
66.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Техн.
67.	Правила соревнований	Такт.
68.	Внутригрупповой турнир по баскетболу	Такт.
69.		Техн.
70.		всего

ОЖИДАЕМЫЕ 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.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первыйуровеньрезультатов– приобретениешкольникамзнаний,пониманиясоциальнойреальности.Длядостижениярезультатовпервогоуровняиспользуютсяследующиеформыдеятельности:познавательныебеседы,просмотрвидеоматериалов.

Второйуровеньрезультатов– формированиепозитивныхотношенийшкольникакбазовымценностям.Длядостижениярезультатоввторогоуровняиспользуютсяследующие формы деятельности:практическиезанятия,упражнение,игра.

Третийуровеньрезультатов– получениешкольникомопытасамостоятельногодействия.Длядостижениярезультатовтретьегоуровняиспользуютсяследующиеформыдеятельности:эстафетыи игры с элементамибаскетбольнойтехники,соревнования «Мини-баскетбол».

Врезультатепрохожденияучащимисяпрограммыпредполагаетсядостичьследующихрезультатов:

1. Учащиесядолжнызнать:назначениеразметкиигровойплощадки,простейшиеигровыеприемы(способыперемещений,ведениемяча,передачимяча,броски);правилаигры.
2. Сформироватьпозитивноеотношениеучащихсякзанятиямбаскетболом,кнеобходимостиразвитияфизическихкачеств,ксамосовершенствованиютехническихприемов игры.
3. Учащиесядолжныполучитьопыт:взаимодействиясровесниками;ставитьцельидобиватьсярезультата;участия в соревнованиях.

Нормативные требования по физическойподготовке

Группа	Прыжоквдлинус места(см)		Челночныйбег4х 9м (сек)		Бег20м(сек)		Бег40сек (м)		Прыжкичерезскакалкуза1минуту(кол-вораз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблицаоценкиуровняфизическойподготовленностио бучающихся

Группа	Уровеньподготовленности	Прыжок вдлинусместа (см)		Челночныйбег 4х9 м(сек)		Бег 20 м(сек)		Бег 40 сек(м)		Прыжкичерезскакалкузаминуту (кол-вораз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	**вышесреднего**	**170**	**165**	**11,0**	**11,0**	**4,0**	**4.2**	**160**	**140**	**100**	**110**
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	нижесреднего	*140*	*135*	*11,3*	*11,5*	*4.5*	*4.7*	*125*	*115*	*50*	*55*

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; • о способах и особенностях движений и передвижений человека, • . об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; • . о терминологии	• Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; • вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;	• **компетентности здоровьесбережения:** знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни; • **компетентности интеграции:** структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знании, расширения приращения накопленных знаний;

разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; • . о физических качествах • . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о.правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; • . о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	• организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.	• **компетентности познавательной деятельности:** постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программа «Образовательная система «Школа 2100».
3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
4. Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.
5. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст]: методическое пособие:1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2005.-110с.-(Библиотека учителя).
6. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2013 г. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий.
7. Рабочие программы. Москва. «Просвещение» 2013 г. Физическая культура. В. И. Лях.