

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА
МО учителей начальных
классов
Протокол МО
от 29.08.2023 № 01

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 16»
Протокол
от 30.08.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МОУ «СОШ №16»
от 31.08.2023 № 144-ОД



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Мини-баскетбол»
для 2 - 3 классов
(начальное общее образование)
(срок реализации – 2 года)

г. Вологда
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-баскетбол» (для 2-3 классов) соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 (с последующими изменениями), федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 372, в том числе федеральной рабочей программы воспитания, что обуславливает ее взаимосвязь с рабочей программой воспитания МОУ «СОШ № 16».

Учет программы воспитания МОУ «СОШ № 16» Осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование в объединении детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание в объединении традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в объединении школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини-баскетбол» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Баскетбол является одним из разделов рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» и представлен как обязательный вид спорта в ФГОС НОО. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в МОУ «СОШ № 16». Кроме того, 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 рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится 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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Общая характеристика программы

Программа «Мини-баскетбол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории развития баскетбола, техники и правила игры, а также профилактики травматизма, гигиены и самоконтроля.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему *спортивно-оздоровительных занятий* для учащихся 2-3 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с планом внеурочной деятельности ООП НОО.

Актуальность программы, обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Целью программы является оздоровление учащихся, развитие жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, координации движений, гибкости, ловкости, а также всестороннего и гармоничного развития личности, овладение техническими навыками.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Задачи программы:

Спортивно-оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья учащихся посредством занятий баскетболом; - совершенствование физического развития.

Социальные задачи:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Общекультурные задачи:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Образовательные задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям игры в баскетбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом; - воспитание моральных и волевых качеств.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на реализацию:

- *принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка;
- *принцип осознанности и активности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
- *принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения;
- *принцип доступности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по общефизической и технической подготовке

проводятся в режиме тренировочных. Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения *спортивно-оздоровительных, социальных, общекультурных, образовательных, воспитательных задач* рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется *двумя методами*: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

Организация тренировочного процесса на внеурочных занятиях баскетболом осуществляется следующими видами деятельности: *физкультурно-оздоровительной, познавательной, прикладно-ориентированной, игровой, соревновательной*.

Теоретические занятия составляют 10 %, практические 90%.

Программа реализуется во внеурочной деятельности с обучающимися 2 классов в объеме 68 часов (2 часа в неделю), с обучающимися 3 классов в объеме 68 часов (2 часа в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале школы. Наполняемость группы: 15-18 человек.

По направленности занятия подразделяются на *однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные*.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции МОУ «СОШ № 16» посвящены приему нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений

(двигательных заданий) с целью получения данных об уровне техникой и физической подготовленности учащихся.

К занятиям по баскетболу допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Учащиеся подготовительной группы здоровья могут заниматься в секции в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты качественного освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения внеурочной деятельности, программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по баскетболу.

По окончании изучения курса мини-баскетбол начального общего образования должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты освоения вида спорта «Баскетбол» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры и спорта народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- становление ценностного отношения к истории и развитию баскетбола в России;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебно-тренировочных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий плаванием на их показатели.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании *первого года обучения учащиеся научатся:*
познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; *коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения баскетбола и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на учебно-тренировочных занятиях с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые занятия);

- выполнять учебно-тренировочные задания по освоению новых технических действий и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями тренера-преподавателя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебно-тренировочных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании *второго года обучения учащиеся научатся:*
познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях баскетболом;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на занятиях баскетболом, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям

(полугодиям);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебно-тренировочных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебно-тренировочных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий баскетболом; *регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение технических действий, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания в условиях внеурочной деятельности вида спорта «Баскетбол»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения *во втором классе учащийся научится:*

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
 - организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств;
 - демонстрировать стойку игрока; передвижения игрока в стойке; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка по звуковому сигналу (свистку); прыжок толчком двух ног;
 - демонстрировать ловлю мяча одной рукой на месте; передачи мяча одной рукой с места; передачи мяча двумя руками от груди (с отскоком); передачи мяча двумя руками снизу (с отскоком);
 - демонстрировать ведение мяча (по прямой, дуге, кругам); ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком;
 - демонстрировать броски мяча одной рукой от плеча; броски в кольцо двумя руками (ближние, средние, дальние); броски мяча в кольцо одной рукой с отскоком от щита; броски мяча в кольцо одной рукой прямо перед щитом; броски мяча в кольцо одной рукой под углом к щиту;
- демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности; • владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

К концу обучения ***в третьем классе учащийся научится:***

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях баскетболом;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
- демонстрировать передвижения в стойке; остановку прыжком и упражнении для совершенствования; прыжок толчком одной ноги;
- демонстрировать ловлю и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте; передачу мяча одной рукой сверху; передачу мяча одной рукой от головы;
- демонстрировать ведение мяча правой и левой рукой по прямой; ведение мяча со зрительным контролем;
- демонстрировать бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места с отражением от щита; бросок мяча в кольцо одной рукой под углом к щиту; броски мяча в кольцо двумя руками параллельно щиту;
- демонстрировать уровень физической и интегральной подготовленности;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ

Программа внеурочной деятельности включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «*Основы знаний о физической культуре и спорте*», «*Общезащитная подготовка*», «*Техническая подготовка*».

Раздел «*Основы знаний о физической культуре и спорте*» соответствует основным представлениям о познавательной активности человека и включает темы раскрывающие понятия, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

Раздел «*Общезащитная подготовка*» ориентирован на физическое совершенствование культуры движений, развитие определенных двигательных качеств учащихся и включает в себя средства общей физической направленности. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), а также упражнения на развитие физических качеств и способностей.

В разделе «*Техническая подготовка*» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению техническим действиям.

В разделе «*Тактическая подготовка*» представлен материал, способствующий обучению целесообразным, согласованным действиям игроков, эффективным использованием технических приемов, тактическому мышлению направленные на достижение победы в соревнованиях.

Частью реализации программы внеурочной деятельности являются следующие *Приложения*: «Промежуточная аттестация «Основы знаний о физической культуре и спорте», «Контроль уровня физической подготовленности».

Для определения уровня познавательной активности учащихся на занятиях по баскетболу используется *Приложение № 1* «Промежуточная аттестация «Основы знаний о физической культуре и спорте»».

Для определения уровня физической подготовленности учащихся, используется *Приложение № 2* «Контроль уровня физической подготовленности». Промежуточный контроль уровня физической подготовленности школьников предлагается определять следующими тестами: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м; тесты скоростной готовности - бег 20 м; тесты на выносливость – бег 1000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест скоростно-силовой готовности - прыжок вверх с места толчком двух ног; тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на высокой перекладине (*мальчики*); тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (*девочки*); тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест

скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 1

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов		Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		II класс	III класс			
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	2	2	Объяснение, практическое занятие Двигательная активность: в парах, в группах с использованием спортивного оборудования; Соревнования, праздники, эстафеты, конкурсы, состязания	Беседы о здоровом образе жизни, двигательной активности Инструктажи по технике безопасности при проведении подвижных игр Знакомство с правилами подвижных игр Взаимодействие в процессе игры Знакомство с правилами эстафет, развитие быстроты реакции, внимания, навыков передвижения; воспитание чувства коллективизма	https://resh.edu.ru/ Библиотека цифрового образовательного контента (ЦОК) https://urok.apkrp.ru/
	1.1. История и развитие баскетбола	-				
	1.2. Основы знаний избранного вида спорта		1			
	1.3. Знания о педагогических основах двигательной деятельности	1				
	1.4. Контроль и самоконтроль					
	1.5. Промежуточная аттестация уровня «Основы знаний о физической культуре и спорте»	1	1			
2	Общезаключительная подготовка	7	7			
	2.1. Гимнастика с основами акробатики	2	2			
	2.2. Легкая атлетика	2	2			
	2.3. Спортивные игры	3	3			
	2.4. Физические качества и способности	24	24			
	2.4.1. Развитие быстроты	4	4			
	2.4.2. Развитие силовых способностей	4	4			
	2.4.3. Развитие скоростно-силовых способностей	4	4			
2.4.4. Развитие координации	4	4				

	движений				
	2.4.5. Развитие гибкости	4	4		
	2.4.6. Развитие выносливости	4	4		
	2.5. Подвижные игры и эстафеты	8	8		
	2.6. Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности	1	1		
3	Техническая подготовка	20	22		
	3.1. Передвижения без мяча	2	4		
	3.2. Ловля и передача мяча	6	6		
	3.3. Ведение мяча	6	6		
	3.4. Броски мяча	6	6		
4	Тактическая подготовка	6	8		
	4.1. Индивидуальные действия	4	4		
	4.2. Групповые действия	2	4		
Итого часов:		68	68		

и ответственность и организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

Содержание программы

II -класс

Основы знаний по физической культуре и спорте

Знания о педагогических основах двигательной деятельности. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физическая подготовленность и физическое совершенство человека. Виды движений, осуществляемых телом человека и его частями. Формирование осанки.

Контроль и самоконтроль. Закаливание организма (обтирание). Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями. Измерение длины и массы тела. Методические правила самообучения технике физических упражнений.

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы:* размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Ходьба: в приседе, широким шагом.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках; два кувырка вперед слитно в группировке; кувырок назад до упора на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера. *Лазание и перелезания:*

лазанье по канату в три приема; по гимнастической стенке спиной к опоре; по наклонной скамье в упоре присев; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной и наклонной гимнастической скамье; полоса препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.

Висы: вис на согнутых руках; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Упоры: упор, лежа; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре лежа на коленях.

Вращения (основная группа): на месте и в прыжке (360°).

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением; бег с изменением частоты шагов; челночный бег 3х10 м.

Прыжковые упражнения: по разметкам, через препятствия; в высоту согнув ноги с прямого разбега (3-5 шагов); со скакалкой; с высоты 40 см.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы; на дальность отскока от стены, щита.

Броски: набивного мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Спортивные игры. Мини-футбол, бадминтон, флорбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты. «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля»,

«Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Физические качества и способности. *Развитие быстроты:* пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанцию до 20 м.

Развитие силовых способностей: лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнения с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание через препятствия с опорой на руки; комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).

Развитие скоростно-силовых способностей: бег по наклонной плоскости; многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик; метание набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Развитие координационных способностей: преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.п.; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; воспроизведение поз по показу и словесному описанию; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; полушпагат и широкие стойки на ногах.

Развитие выносливости: равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег, чередующийся с ходьбой, до 1,5 км; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200 м.

Техническая подготовка

Передвижения без мяча. Стойка игрока; передвижения игрока в стойке; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка по звуковому сигналу (свистку); прыжок толчком двух ног.

Ловля и передача мяча. Ловля мяча одной рукой на месте; передача мяча одной рукой с места; передача мяча двумя руками от груди (с отскоком); передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).

Ведение мяча. Ведение мяча (по прямой, дуге, кругам); ведение мяча с высоким отскоком; ведение мяча с низким отскоком.

Броски мяча. Броски мяча одной рукой от плеча; броски в кольцо двумя руками (ближние, средние, дальние); броски мяча в кольцо одной рукой с отскоком от щита; броски мяча в кольцо одной рукой прямо перед щитом; броски мяча в кольцо одной рукой под углом к щиту.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. *Индивидуальные действия:* атака кольца.

Групповые действия: выход для получения мяча; выход для отвлечения от мяча.

Тактика игры в защите. *Индивидуальные действия:* противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие атаке кольца.

III -класс

Основы знаний по физической культуре и спорту

История и развитие баскетбола. Краткий исторический обзор развития баскетбола. История и эволюция развития баскетбола в мире.

Основы знаний избранного вида спорта. Терминология избранного вида спорта. Определение термина «техническая подготовка». Знание основных технических элементов в волейболе.

Знания о педагогических основах двигательной деятельности. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол.

Контроль и самоконтроль. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическое развитие. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей.

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне.

Ходьба: с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера. *Лазание и перелезания:*

лазанье по канату в два приема; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой.

Висы: в висе спиной к гимнастической стенке подъем ног.

Упоры: упоры на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Вращения: на месте и в прыжке (более 360°); повороты при передвижении (шагом, бегом, прыжками); падения со страховкой (вперед-назад, вправо-влево из различных исходных положений).

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением; техника финиширования.

Прыжковые упражнения: в длину с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега 5-6 м способом «перешагивание»; на одной ноге, с высоты до 50 см *Метание:* малого мяча на дальность, стоя боком.

Броски: набивного мяча на дальность из различных исходных положений.

Спортивные игры. Мини-футбол, бадминтон, флорбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты. «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом»; «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит».

Физические качества и способности. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений на дистанции до 30 м в зоне максимальной интенсивности; повторное выполнение «челночного бега» (3x10 м).

Развитие силовых способностей: лазание по гимнастической скамейке; упражнения в висе (сгибание ног, сгибание рук из виса стоя); упражнения с использованием отягощений, массы собственного тела, гантелей (малых), набивных мячей (до 1 кг).

Развитие скоростно-силовых способностей: повторное выполнение многопрыжков на дистанцию до 8-10 м.

Развитие координационных способностей: передвижения на гимнастической скамейке (на рейке гимнастической скамейки) с использованием стоек на ногах, фиксацией импровизированных поз; передвижений на носках, с поворотами, подскоками.

Развитие гибкости: комплексы общеразвивающих упражнений, включающих в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища, разведение ног в лицевой и переднезадней плоскостях.

Развитие выносливости: бег равномерный на 600 м, с ускорениями 30-40 м повторное выполнение равномерного бега на дистанцию 600 м в зоне большой интенсивности; равномерный бег в зоне умеренной интенсивности до 1,5 км.

Техническая подготовка

Передвижения без мяча. Передвижения в стойке; остановка прыжком и упражнении для совершенствования; прыжок толчком одной ноги.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте; передача мяча одной рукой сверху; передача мяча одной рукой от головы.

Ведение мяча. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой; ведение мяча со зрительным контролем.

Броски мяча. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места с отражением от щита; бросок мяча в кольцо одной рукой под углом к щиту; броски мяча в кольцо двумя руками параллельно щиту.

Тактическая подготовка

Тактика игры в нападении. *Индивидуальные действия:* совершенствование ранее изученных действий.

Групповые действия: розыгрыш мяча; «Передай мяч и выходи».

Тактика игры в защите. *Индивидуальные действия:* противодействие розыгрышу мяча.

Групповые действия: подстраховка.

Требования к уровню подготовленности учащихся

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению баскетбол учащиеся по разделу «*Основы знаний по физической культуре и спорту*» учащиеся **научатся:**

- *характеризовать* исторические вехи развития отечественного баскетбола, великих спортсменов баскетболистов, принесших славу советскому и российскому спорту;

- *определять* признаки положительного влияния занятий баскетболом и физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- *характеризовать* способы сохранения и укрепления здоровья, влияние здоровья на успешную учебную деятельность, значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- *применять* коммуникативные и презентационные навыки;

- *принимать* разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- *оценивать* адекватно свое поведение в жизненных ситуациях;

- *отвечать* за свои поступки;

- *отстаивать* свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Учащиеся получают **возможность научиться:**

- *раскрывать* историю и развитие баскетбола, выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях, значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма, положительное влияние игры баскетбол на функциональное состояние человека, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- *характеризовать* общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей, режим дня и питания с учетом занятий спортом.

- *руководствоваться* правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды для тренировочных занятий.

Учащиеся по разделу «*Общезащитная подготовка*» учащиеся **научатся:**

- *преодолевать* естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- *выполнять* тестовые нормативы уровня физической подготовленности.

Учащиеся получают **возможность научиться:**

- *выполнять* организующие команды и приемы, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера (лазание, перелазание, висы и упоры);

- *выполнять* легкоатлетические упражнения (бег, прыжках, метание мяча, броски набивных мячей);

- *выполнять* общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств и способностей;

- *выполнять* необходимые двигательные действия, способствующие формированию общей культуры движений;

- *выполнять* тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

По разделам «*Техническая подготовка*» учащиеся **научатся:**

- *соблюдать* меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

- *выполнять* технические приемы и тактические действия;

- *контролировать* свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- *играть* в баскетбол по упрощенным правилам.

Учащиеся получают **возможность научиться:**

- *руководствоваться* терминами разучиваемых технических приемов игры и основами правильной техники;

- *выявлять* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- *руководствоваться* основами содержания правил соревнований по баскетболу;

- *выполнять* жесты баскетбольного судьи;

- *выполнять* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Библиотека цифрового образовательного контента (ЦОК)
<https://urok.apkpro.ru/>

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр, кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам внеурочной деятельности	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.3	Методические издания по баскетболу	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы (методики соревнований)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также флэш-носителей
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения записи компакт-дисков, аудио/видео входы и выходы, возможность выхода в интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.5	Сканер	Д	
4.6	Принтер лазерный	Д	
4.7	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.8	Цифровая видеокамера	Д	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.9	Цифровая фотокамера	Д	
4.10	Мультимедиапроектор	Д	
4.11	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25x1,25

5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		

5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический	Г	
5.4	Канат для лазания с механическим креплением	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.10	Коврик гимнастический	К	
5.11	Маты гимнастические	Г	
5.12	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.13	Мяч малый (теннисный)	К	
5.14	Скакалка гимнастическая	К	
5.15	Мяч малый (мягкий)	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Коврики массажные	Г	
5.19	Секундомер настенный с защитной стенкой	Д	
5.20	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.21	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.22	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.23	Лента финишная		
5.24	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.25	Рулетка измерительная (10 м, 30 м)	Г	
5.26	Номера грудные	Г	
<i>Баскетбол</i>			
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.29	Мячи баскетбольные	Г	
5.30	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.31	Сетка волейбольная	Д	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Мячи волейбольные	Г	

5.34	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.35	Табло перекидное	Д	
	<i>Спортивные игры</i>		
5.36	Ворота для мини-футбола	Д	
5.37	Сетка ворот мини-футбола	Д	
5.38	Мячи футбольные	Г	
5.39	Номера грудные	Г	
5.40	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.41	Ключки	К	
5.42	Мячи	К	
	<i>Измерительные приборы</i>		
5.43	Пульсометр	Г	
5.44	Шагомер электронный	Г	
5.45	Комплект динамометров ручных	Д	
5.46	Динамометр становой	Д	
5.47	Ступенька универсальная (для степ - теста)		
5.48	Тонометр автомеханический	Д	
5.49	Весы медицинские с ростомером	Д	
	<i>Средства доврачебной помощи</i>		
5.50	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		

Итоговая аттестация по разделу «Основы знаний о физической культуре и спорте»

Примерные тестовые задание для проверки знаний и контроля учащихся 2 класса

№ п/п	Вопросы по разделу	Ответы
1	Осанка - это ...	Обычное положение тела
2	Разминка на уроке физкультуры нужна -...	Для подготовки мышц к основной нагрузке
3	В двигательный режим дня ученика 2 класса входят...	Утренняя гимнастика, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях
4	Что такое быстрота?	Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
5	Что такое ловкость?	Способность выполнять сложные движения
6	Что такое выносливость?	Способность переносить физическую нагрузку длительное время
7	Какие основные физические качества нужны баскетболисту?	Быстрота, ловкость, сила

Примерные тестовые задание для проверки знаний и контроля учащихся 3 класса

№ п/п	Вопросы по разделу	Ответы
1	На какие части делится тренировочное занятие?	Подготовительная, основная, заключительная
2	Что отражает пульс?	Частоту сердечных сокращений

3	Как можно посчитать пульс?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приложив ладонь к груди в области сердца; 2. Положив кончики пальцев к виску; 3. Положив кончики пальцев к запястью руки; 4. Положив кончики пальцев к шее
4	Что означает слово баскетбол?	англ. <i>Basket</i> «корзина» + <i>ball</i> «мяч»
5	Назовите страну родоначальницу баскетбола...	США
6	На какие «линии» делятся?	«Передняя линия» и «задняя линия»
7	Какое количество игроков команды находится площадке во время игры?	5
8	За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней, штрафной бросок - ...	2, 3, 1

Контроль уровня физической подготовленности

Промежуточный контроль уровня физической подготовленности учащихся производится на основе требований программ внеурочной деятельности по баскетболу.

Система контроля уровня физической подготовленности занимающихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: тест на быстроту и ловкость - челночный бег 3x10 м; тесты скоростной готовности - бег 20 м; тесты на выносливость – бег 1000 м; тест скоростно-силовой готовности - прыжок в длину с места; тест скоростно-силовой готовности - прыжок вверх с места толчком двух ног; тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на высокой перекладине (*мальчики*); тест на силу и силовую выносливость - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (*девочки*); тест на силу и силовую выносливость - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу); тест скоростно-силовой готовности - бросок набивного мяча 1 кг, сидя из-за головы двумя руками; тест на гибкость - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Состав тестов контроля физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из важных задач физического воспитания, связанной с реализацией оздоровительной и прикладной направленности занятий, всесторонностью и гармоничностью развития. Он определяется с помощью двигательных тестов. Технология тестирования уровня физической подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Состав тестов определен исходя из следующих метрологических и методических оснований.

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных физических качеств.

2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Приводим ее описание.

1. Челночный бег 3x10 м

Обоснование. Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости, а также скоростной выносливости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

Техника измерения. В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая

на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

2. Бег 20 м

Обоснование. Данные тесты проводятся с целью определения скоростных способностей.

Техника измерения. В забеге принимают участие не менее 2 человек. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды.

3. Бег 1000 м

Обоснование. Этот тесты проводятся для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость).

Техника измерения. По сигналу испытуемый начинает бег с произвольной скоростью по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 секунды.

4. Прыжок в длину с места

Обоснование. Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места.

5. Прыжок вверх с места толчком двух ног

Обоснование. В данном тесте определяется уровень скоростно-силовой подготовленности.

Техника измерения. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх (предварительно кончики пальцев намазать мелом) – ставит отметку. Затем из исходного положения – стоя на всей стопе, из полуприседа с взмахом рук, выпрыгивает вверх и ставит другую отметку. Отталкивание и приземление испытуемого не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Дается три попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат.

6. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Обоснование. Среди многих тестов силового характера подтягивание наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости (*юноши*).

Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: раскачивания, рывки, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, разновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с.

7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Обоснование. Данный тест характеризует уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Подъем - до уровня подбородка. Опускание - до выпрямленных рук. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Не допускаются: рывки с прогибание туловища, подбородок должен быть выше уровня грифа перекладины, разновременное сгибание рук, отсутствие фиксации на 0,5 с. Высота грифа перекладины - 90 см.

8. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу)

Обоснование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

Техника измерения. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

9. Бросок набивного мяча 1 кг на дальность, сидя из-за головы двумя руками

Обоснование. В данном тесте определяется уровень скоростно-силовой подготовленности.

Техника измерения. Из исходного положения, сидя на гимнастическом коврике, ноги на контрольной линии слегка согнуты, мяч в руках над головой, выполняется наклон назад. Выпрямляя туловище, выполнить бросок. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат в сантиметрах.

10. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке

Обоснование. Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

Техника измерения. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 2-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Оценка результатов тестирования физической подготовленности мальчиков

Таблица 7

Возраст (лет)	Уровень	Бег 3х10 м (с)	Бег 20 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Прыжки в длину с места (см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Отжимание в упоре лежа на полу (раз)	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность (раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	Уровень
7	Высокий	9,0	4,3	5.10	145	30	3	16	270	+6	Высокий
8		8,6	4,2	5.00	150	32	4	18	290	+7	
9		8,4	4,1	4.50	160	35	5	20	310	+8	
10		8,2	4,0	4.40	170	38	6	22	360	+8	
11		8,0	3,9	4.30	180	40	7	24	410	+9	
7	Хороший	9,3	4,6	5.20	135	25	2	13	240	+3	Хороший
8		8,9	4,5	5.10	140	27	3	15	260	+4	
9		8,7	4,4	5.00	150	30	4	17	280	+5	
10		8,5	4,3	4.50	160	33	5	19	330	+5	
11		8,3	4,2	4.40	170	35	6	21	380	+6	
7	Средний	9,6	4,9	5.30	125	20	1	10	210	0	Средний
8		9,2	4,8	5.20	130	22	2	12	230	+1	
9		9,0	4,7	5.10	140	25	3	14	250	+2	
10		8,8	4,6	5.00	150	28	4	16	300	+2	
11		8,6	4,5	4.50	160	30	5	18	350	+3	

Оценка результатов тестирования физической подготовленности девочек

Таблица 8

Возраст (лет)	Уровень										
	Бег 3x10 м (с)	Бег 20 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Прыжки в длину с места (см)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	Отжимание в упоре лежа на полу (раз)	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность (раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	Уровень	
7	Высокий	9,5	4,5	5.30	135	28	10	8	240	+8	Высокий
8		9,0	4,4	5.20	140	32	12	10	260	+9	
9		8,8	4,3	5.10	150	35	14	12	280	+10	
10		8,6	4,2	5.00	160	37	16	14	310	+11	
11		8,4	4,1	4.50	170	39	18	16	330	+12	
7	Хороший	9,8	4,8	5.40	125	23	8	6	210	+5	Хороший
8		9,3	4,7	5.30	130	27	10	8	230	+6	
9		9,1	4,6	5.20	140	30	12	10	260	+7	
10		8,9	4,5	5.10	150	32	14	12	280	+8	
11		8,7	4,4	5.00	160	34	16	14	310	+9	
7	Средний	10,1	5,1	5.50	115	18	6	4	180	+2	Средний
8		9,6	5,0	5.40	120	22	8	6	200	+3	
9		9,4	4,9	5.30	135	25	10	8	240	+4	
10		9,2	4,8	5.20	145	28	12	10	260	+5	
11		9,0	4,7	5.10	155	31	14	12	300	+6	

Учебно-методическое обеспечение

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М., Просвещение, 2013 г.
3. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
4. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016.
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол). М. Просвещение, 1996. - 63 с.
6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М., 1988.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I - XI классы) – М. Радио и связь I, 1995. – 215 с.
8. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020.
9. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. - 10-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2019. - 103 с.
10. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. - 9-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2019. - 111 с.
11. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. - 95 с.
12. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. - 111 с.

13. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2001.
15. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.

Литература для учащихся и родителей (законных представителей)

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2010.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2011.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. - 10-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2019. - 103 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. - 9-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2019. - 111 с.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. - 95 с.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. - 111 с.