

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« Школа №128»

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол №1  
От 31 августа 2020 года

«Утверждаю»  
Директор  
МАОУ «Школа № 128»  
М.Л.Бак  
Приказ № 330-д/с.от 01.09.2020



ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Спортивный марафон»**

Направление: спортивно-оздоровительное  
5-9 класс

Нижний Новгород  
2020 год

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный марафон» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

- умение соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,

активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.



Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам в процессе игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости,



гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Планируемые результаты изучения курса**

После окончания **I года обучения**, занимающиеся научатся:

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

После окончания **II года обучения**, занимающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
- определять базовые понятия и термины спортивных игр;
- руководствоваться правилами спортивных игр;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

После окончания **III года обучения**, занимающиеся научатся:

- характеризовать задачи специальной подготовки;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры баскетбол в игровой деятельности;

- выполнять упрощенные обязанности помощников судей.

После окончания **IV года обучения**, занимающиеся научатся:

- характеризовать задачи тактической подготовки;

- составлять комплексы упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;

- осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- владеть терминологией спортивной игры.

После окончания **V года обучения**, занимающиеся научатся:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку с целью развития физических качеств;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий спортивными играми;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;

- осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре.

### **Формы работы:**

1. Групповая работа. Работа в парах. (образно-ролевые игры, дискуссии).

2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки

практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания.

**Виды деятельности:**

- Знакомство с документами
- Решение практических ситуаций
- Просмотр презентаций, видеофильмов.
- Практическое занятие
- Разработка буклетов
- Интерактивная беседа
- Конкурс рисунков

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных качеств.

Программный материал раздела «Основы знаний» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел «Двигательные умения и навыки» представлен подвижными и спортивными играми.

В подразделе «Подвижные игры» изучаются командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

В подразделе «Спортивные игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры баскетбол.

Раздел «Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в

зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Подраздел «Соревнования» рассматривается как итоговое занятие.

## **5 класс**

### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.

**1.2.** Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.

Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.

### **2. Двигательные умения и навыки (20 часов).**

**2.1. Подвижные игры (4 часа).** «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Передача мяча двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*Овладение тактическими действиями.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*На овладение организаторскими способностями.* Организация и проведение подвижных игр, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

### **3. Развитие двигательных способностей (12 часов).**

#### **3.1. Комплексы упражнений (5 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

*Легкоатлетические упражнения.* Минутный бег. Бег с ускорением до 40м.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками». *Упражнения*

*для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

### **3.2. Соревнования (7 часов).**

Принять участие в двух соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

## **бкласс**

### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** История развития баскетбола. Правила личной гигиены.

**1.2.** Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.

### **2. Двигательные умения и навыки (19 часов).**

**2.1. Подвижные игры (3 часа).** «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления. *Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.



*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*Тактическая подготовка.* Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом).

*На овладение организаторскими способностями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

### ***3. Развитие двигательных способностей (13 часов).***

***3.1. Комплексы упражнений (5 часов).*** *Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3x20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

### **3.2. Соревнования (8 часов).**

Принять участие в двух-трех соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

## **7 класс**

### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

**1.2.** История развития российского баскетбола.

### **2. Двигательные умения и навыки (19 часов).**

**2.1. Подвижные командные игры (3 часа).** «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Передача мяча со сменой мест в движении.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после ведения, ловли, с пассивным сопротивлением.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам мини-баскетбола.

*Тактическая подготовка.* Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Зонная защита 3:2, 2:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*На овладение организаторскими способностями.* Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. *Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

**3. Развитие двигательных способностей (13 часов).**

### **3.1. Комплексы упражнений (5 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 50м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м. Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 3км.

*Подвижные игры:* «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы».

*Упражнения для развития быстроты.* Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге. *Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м).

### **3.2. Соревнования (8 часов).**

Принять участие в трех-четырех соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## 8 класс

### **1. Основы знаний (1 час).**

**1.1.** Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей.

### **2. Двигательные умения и навыки (19 часов).**

**2.1. Подвижные командные игры (3 часа).** «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. *Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от щита.

### **3. Развитие двигательных способностей (14 часов).**

### **3.1. Комплексы упражнений (6 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами (3кг)

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х40-50м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 80м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.

*Подвижные игры:* «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

*Упражнения для развития быстроты.* Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег с набивными мячами в руках (массой от 3кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. *Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-40 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-60м).

### **3.2. Соревнования (8 часов).**

Принять участие в пяти соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

## 9 класс

### **1. Основы знаний (1 час).**

**1.1.** Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.

### **2. Двигательные умения и навыки (19 часов).**

**2.1. Подвижные командные игры (3 часа).** «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. *Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам баскетбола.

*Тактическая подготовка.* Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка).

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

### **3. Развитие двигательных способностей (14 часов).**



### **3.1. Комплексы упражнений (5 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4x50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.

*Подвижные игры:* «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

*Упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).

### **3.2. Соревнования (9 часов).**

Принять участие в пяти соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний	2
2	Двигательные умения и навыки	20
3	Развитие двигательных способностей	12
ИТОГО		34

#### 6 класс

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний	2
2	Двигательные умения и навыки	19
3	Развитие двигательных способностей	13
ИТОГО		34

#### 7 класс

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний	2
2	Двигательные умения и навыки	19
3	Развитие двигательных способностей	13
ИТОГО		34

#### 8 класс

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний	1

2	Двигательные умения и навыки	19
3	Развитие двигательных способностей	14
ИТОГО		34

**9 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний	1
2	Двигательные умения и навыки	19
3	Развитие двигательных способностей	14
ИТОГО		34

**Приложение 1.**

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол.ч асов</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2 часа</b>	<p>Овладевают правилами техники безопасности.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями и играми оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
1.1	<p>Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p>	1	
1.2	<p>Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.</p>	1	
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>20 часов</b>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p>

2.1	Подвижные игры	4	<p>действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила игры и техники безопасности.</p>
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в мини- баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p>

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий.</p> <p>Выполняют правила подвижных игр, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<b>3</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>12 часов</b>	<p>Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	
3.2	Соревнования	7	Выполняют контрольные тесты и упражнения.

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
--	--	--	--

### 6 класс

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2 часа</b>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают правила личной гигиены.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p>
1.1	История развития баскетбола. Правила личной гигиены.	1	
1.2	Основные технические приемы. Подготовка и организация соревнований.	1	
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>19 часов</b>	Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий,



2.1	Подвижные игры	3	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают правила игры и техники безопасности.</p>
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий.</p> <p>Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими</p>

			ЭМОЦИЯМИ.
<b>3</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>13</b>	Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.  Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
3.2	Соревнования	8	Выполняют контрольные тесты и упражнения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной

			<p>деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
--	--	--	---

### 7 класс

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2 часа</b>	<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре».</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.</p>
1.1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	
1.2	История развития российского баскетбола.	1	

2	Двигательные умения и навыки	19 часов	Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.
2.1	Подвижные игры	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.</p>
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых</p>
			<p>Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
3	<p><b>Развитие двигательных способностей</b></p>	13 часов	<p>Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают</p>

3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	<p>их, выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Составляют совместно с учителем комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
3.2	Соревнования	8	<p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся критично относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>

## 8 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	<b>Основы знаний</b>	<b>1 час</b>	
1.1	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика игры. Судейские жесты.	1	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при травмах.</p> <p>Тренируются в наложении повязок и жгутов.</p> <p>Овладевают основными судейскими жестами игры баскетбол.</p>
2	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>19 часов</b>	<p>Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со</p>

2.1	Подвижные игры	3	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.</p>
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>



			<p>освоения техники игровых действий.</p> <p>Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
<b>3</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>14</b>	<p>Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.</p>
3.1	Комплексы упражнений для упрочнения взаимосвязей между основными физическими качествами	6	<p>Составляют совместно с учителем комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
3.2	Соревнования	8	<p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

			<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
--	--	--	--

### 9 класс

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>1 час</b>	Характеризуют Олимпийские игры как явление культуры, раскрывают цель и задачи современного олимпийского движения, содержание и правила соревнований.
1.1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>19 часов</b>	Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий,

2.1	Подвижные игры	3	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила игры и техники безопасности.</p>
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со</p>

			<p>сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
<b>3</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>14</b>	<p>Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Составляют совместно с учителем комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	

3.2	Соревнования	9	<p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять эмоциями</p>
-----	--------------	---	---

## Календарно-тематическое планирование

### Тематическое планирование 5 класс

п.п.	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.	1		
2	Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1		
3	Подвижные игры	1		
4	Подвижные игры	1		
5	Подвижные игры	1		
6	Подвижные игры	1		
7	Спортивные игры (баскетбол)	1		
8	Спортивные игры (баскетбол)	1		
9	Спортивные игры (баскетбол)	1		
10	Спортивные игры (баскетбол)	1		
11	Спортивные игры (баскетбол)	1		
12	Спортивные игры (баскетбол)	1		
13	Спортивные игры (баскетбол)	1		
14	Спортивные игры (баскетбол)	1		
15	Спортивные игры (баскетбол)	1		
16	Спортивные игры (баскетбол)	1		
17	Спортивные игры (баскетбол)	1		
18	Спортивные игры (баскетбол)	1		
19	Спортивные игры (баскетбол)	1		
20	Спортивные игры (баскетбол)	1		
21	Спортивные игры (баскетбол)	1		
22	Спортивные игры (баскетбол)	1		
23	Спортивные игры (баскетбол)	1		
24	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		
25	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		
26	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		

27	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		
28	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		
29	Соревнования	1		
30	Соревнования	1		
31	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		
32	Соревнования	1		
33	Соревнования	1		
34	Соревнования	1		

#### Тематическое планирование 6 класс

п.п.	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Участие в эстафете «один за всех и все за одного»	1		
2	Игра «Скажи, что ты ешь и я скажу, кто ты»	1		
3	Круглый стол Исследование рациона питания школьника.	1		
4	«Продукты разные нужны – блюда разные важны» (групповая работа)	1		
5	Волшебный светофор (викторина по ПДД)	1		
6	Воскресный поход в осенний парк «Хоровод осенних листьев»	1		
7	Дискуссия «Вредные продукты и пищевые привычки»	1		
8	Экологический урок «Глобальное потепление». (2ч)	1		
9	Круглый стол «Уголовная ответственность подростков»	1		
10	«Формула правильного питания». Ведение блокнота. Раздел «Где и как мы едим»	1		
11	«Формула правильного питания». Раздел «Ты покупатель»	1		
12	«Рацион школьника» - каким должен быть (групповая работа)	1		
13	«Формула правильного питания».	1		

	Раздел «Ты покупатель»			
14	Единый классный час, посвященный Всемирному дню борьбы со СПИДом.	1		
15	Конкурс презентаций «Любимые зимние виды спорта в моей семье»	1		
16	Катание на коньках	1		
17	Прогулка в парк «Зимняя сказка»	1		
18	«Формула правильного питания». Ведение блокнота. Раздел «Ты готовишь себе и друзьям»	1		
19	Катание на коньках «Лидер»	1		
20	«Знатоки Олимпизма»	1		
21	Катание на коньках «Лидер»	1		
22	«Формула правильного питания». Ведение блокнота. Раздел «Кухни разных народов»»	1		
23	Катание на коньках «Лидер»	1		
24	Формула правильного питания». Ведение блокнота. Раздел «Кулинарная история»	1		
25	«Формула правильного питания». Ведение блокнота. Раздел «Кулинарная история»	1		
26	Викторина «В здоровом теле – здоровый дух»	1		
27	Создание видеоролика «Будь всегда здоров!»	1		
28	Создание видеоролика «Будь всегда здоров!»	1		
29	«Формула правильного питания». Ведение блокнота. Раздел «Как питались на Руси и в России»	1		
30	Создание видеоролика «Будь всегда здоров!»	1		
31	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		
32	«Формула правильного питания». Ведение блокнота. Раздел «Необычное кулинарное путешествие»	1		
33	«Формула правильного питания». Ведение блокнота. Раздел «Необычное кулинарное путешествие»	1		
34	Презентация видеоролика «Будь всегда здоров!»	1		



Тематическое планирование 7 класс

п.п.	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	1		
2	История развития российского баскетбола	1		
3	Подвижные игры	1		
4	Подвижные игры	1		
5	Подвижные игры	1		
6	Спортивные игры (баскетбол)	1		
7	Спортивные игры (баскетбол)	1		
8	Спортивные игры (баскетбол)	1		
9	Спортивные игры (баскетбол)	1		
10	Спортивные игры (баскетбол)	1		
11	Спортивные игры (баскетбол)	1		
12	Спортивные игры (баскетбол)	1		
13	Спортивные игры (баскетбол)	1		
14	Спортивные игры (баскетбол)	1		
15	Спортивные игры (баскетбол)	1		
16	Спортивные игры (баскетбол)	1		
17	Спортивные игры (баскетбол)	1		
18	Спортивные игры (баскетбол)	1		
19	Спортивные игры (баскетбол)	1		
20	Спортивные игры (баскетбол)	1		
21	Спортивные игры (баскетбол)	1		
22	Комплексы упражнений для формирования взаимодействия между отдельными физическими качествами	1		
23	Комплексы упражнений для формирования взаимодействия между отдельными физическими качествами	1		
24	Комплексы упражнений для формирования взаимодействия между отдельными физическими качествами	1		
25	Комплексы упражнений для формирования взаимодействия между отдельными физическими качествами	1		
26	Комплексы упражнений для формирования взаимодействия между отдельными физическими качествами	1		
27	Соревнования	1		

28	Соревнования	1		
29	Соревнования	1		
30	Соревнования	1		
31	Соревнования	1		
32	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		
33	Соревнования	1		
34	Соревнования	1		

### Тематическое планирование 8 класс

п.п.	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Оказание доврачебной помощи.	1		
2	Правила баскетбола. Техника и тактика игры.	1		
3	Судейские жесты	1		
4	Подвижные игры«Городки»	1		
5	Подвижные игры«Бабки»,	1		
6	Подвижные игры«Лапта».	1		
7	Спортивные игры(баскетбол) Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (перемещения в стойке)	1		
8	Спортивные игры(баскетбол) Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (остановка)	1		
9	Спортивные игры(баскетбол) Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (поворот)	1		
10	Спортивные игры(баскетбол) Комбинации из освоенных элементов технике передвижений (ускорение)	1		
11	Спортивные игры(баскетбол) Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника	1		
12	Спортивные игры(баскетбол) Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола;	1		
13	Спортивные игры(баскетбол) Передача мяча двумя руками – от головы в движении.	1		
14	Спортивные игры(баскетбол) Передача	1		

	мяча с пассивным сопротивлением защитника.			
15	Спортивные игры(баскетбол) Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1		
16	Спортивные игры(баскетбол) Штрафной бросок.	1		
17	Спортивные игры(баскетбол) Бросок двумя руками снизу после ведения.	1		
18	Спортивные игры(баскетбол) Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
19	Спортивные игры(баскетбол) Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
20	Спортивные игры(баскетбол) Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1		
21	Спортивные игры(баскетбол) Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1		
22	Спортивные игры(баскетбол) Борьба за мяч после отскока от шита.	1		
23	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		
24	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		
25	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		
26	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		
27	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами.	1		
28	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	1		

29	Соревнования	1		
30	Соревнования	1		
31	Соревнования	1		
32	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		
33	Соревнования	1		
34	Соревнования	1		

### Тематическое планирование 9 класс

п.п.	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1		
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
5	Спортивные игры (баскетбол). Правила игры.	1		
6	Спортивные игры (баскетбол)	1		
7	Спортивные игры (баскетбол)	1		
8	Спортивные игры (баскетбол)	1		
9	Спортивные игры (стритбол)	1		
10	Спортивные игры (волейбол) Правила игры.	1		
11	Спортивные игры (волейбол)	1		
12	Спортивные игры (волейбол)	1		
13	Спортивные игры (волейбол)	1		
14	Спортивные игры (футбол) Правила игры в футбол.	1		
15	Спортивные игры (футбол)	1		
16	Спортивные игры (футбол)	1		
17	Комплексы упражнений для формирования отдельных физических качеств.	1		
18	Комплексы упражнений для формирования отдельных физических качеств.	1		
19	Комплексы упражнений для формирования отдельных физических качеств.	1		
20	Комплексы упражнений (просмотр видео)	1		
21	Комплексы упражнений (просмотр видео)	1		
22	Соревнования: «Снайпер»	1		

23	Соревнования: «Король дриблинга»	1		
24	Соревнования: эстафеты с элементами баскетбола.	1		
25	Соревнования: игра в мини-баскетбол.	1		
26	Соревнования: игра в стритбол.	1		
27	Соревнования (видео мастер-классы)	1		
28	Соревнования (видео мастер-классы)	1		
29	Соревнования (видео мастер-классы)	1		
30	Соревнования (видео мастер-классы)	1		
31	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		
32	Соревнования (тесты)	1		
33	Соревнования (тесты)	1		
34	Комплексы упражнений (просмотр видео)	1		

Приложение 1

**Нормативы технической подготовки (5 класс)**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Нормативы технической подготовки (6-7 класс)**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в у на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

### Нормативы технической подготовки (8-9 класс)

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техн	Передачи мяча в у на скорость
5	15	13	13	28
4	13	11	15	26
3	11	9	17	22

### Нормативы общефизической подготовки (5 класс)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бе	Бег 30м	Бег 1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

### Нормативы общефизической подготовки (6-7класс)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

### Нормативы общефизической подготовки (8-9класс)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0