

Утверждена в составе ООП ООО
Директор Панышина О.В.
Приказ № 183 от 25.08.2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивный марафон»
для 5-9 классов
на 2023-2024 учебный годы

1. Содержание курса внеурочной деятельности

В данной программе используются виды деятельности: игровая, познавательная. Предпочтительными формами организации учебного процесса являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: фронтальный опрос, тестирование.

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», «Снайпер».

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.

5 класс

1. Основы знаний (2 часа).

Правила техники безопасности История развития баскетбола. Правила личной гигиены

2. Двигательные умения и навыки (25 часов).

2.1. Подвижные игры (15 часа). «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену». «Снайпер»

2.2. Баскетбол (10 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. 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.

3. Развитие двигательных способностей (7 часов).

3.1. Комплексы упражнений

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 3х20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.

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.

6 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 (25 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 упрощённым 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 (7 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 вперёд, 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.

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.

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 (20 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 поднятие 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 3x20-30м, 3x30-40м. 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 (4 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 (21 часов).

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

2.2. Баскетбол (18 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 (12 часов).

3.1. Комплексы упражнений (8 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 (4 часов).

Принять участие в пяти соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведенных 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 (8 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 (6 часов).

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

Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми	1
2	История развития баскетбола. Правила личной гигиены	1
3	Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка»	2
4	«Подвижные игры. Летающий мяч», «Мяч среднему»	2
5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.	1
6	Подвижные игры «Перетяни через черту», «Вызывай смену»	2
7	<i>Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).</i>	1
8	Подвижная игра «Снайпер»	2
9	<i>Упражнения для мышц ног, таза</i>	1
10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
11	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с	1

	мячом.	
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
13	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3х20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.	1
14	Подвижная игра «Снайпер»	1
15	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.	2
16	Подвижная игра «Снайпер»	1
17	Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка»	2
18	Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3х20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.	1
19	Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.	2
20	Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м.	1
21	Подвижная игра «Снайпер»	1
22	Подвижные игры «Перетяни через черту», «Вызывай смену»	1
23	Освоение индивидуальных защитных действий.	1
24	Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.	1
25	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
26	Подвижная игра «Снайпер»	1
27	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и	1

	двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.	
	итого	34

6 класс

№	Наименование тем	Количество часов
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.	1
3	Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1
4	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Подвижные игры	1
5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
6	Развитие физических качеств. Подвижные игры	1
7	Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Подвижные игры	1
8	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами.	1
9	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1

10	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
11	Подвижные игры с мячом.	1
12	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).	1
13	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.	1
14	Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления.	1
15	Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления. Подвижные игры	1
16	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.	1
17	Вырывание и выбивание мяча.	1
18	Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	1
19	Упражнения для развития быстроты.	1
20	Освоение индивидуальных защитных действий. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	1
21	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
22	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1

23	Овладение тактическими действиями.	1
24	Тактика свободного нападения.	1
25	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
26	Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	1
27	Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.	1
28	Учебная игра баскетбол	1
29	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств Учебная игра баскетбол	1
30	Совершенствование технических приемов игры баскетбол	1
31	Учебная игра баскетбол. Повторение командных защитных действий	1
32	Легкоатлетические упражнения. Минутный бег. Бег с ускорением до 40м. Учебная игра баскетбол	1
33	Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1
34	Организация и проведение подвижных игр, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1
	ИТОГО	34

7 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1

2	История развития российского баскетбола	1
3	Подвижные игры	2
4	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествам	1
5	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком	1
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
7	Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника	1
8	Соревнование по баскетболу	2
9	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествам	1
10	Передача мяча со сменой мест в движении.	1
11	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после ведения, ловли, с пассивным сопротивлением.	2
12	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествам	1
13	<i>Освоение индивидуальных защитных действий.</i> Перехват мяча	2
14	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествам	1
15	Подвижные игры	1
16	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествам	1

17	Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.	2
18	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по правилам мини-баскетбола.	3
19	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
20	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
21	. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
22	<i>Освоение индивидуальных и командных защитных действий.</i> Зонная защита 3:2, 2:3.	2
23	Соревнование по баскетболу	2
24	Игра по правилам мини-баскетбола.	1
25	Итого:	34

8 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей.	1
2	Подвижные командные игры «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лопта».	3
3	<i>Легкоатлетические упражнения.</i> Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	1
4	<i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.	1

5	Повторный бег 3x40-50м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м	1
6	Соревнования по баскетболу	2
7	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза	1
8	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
9	. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
10	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
11	<i>Упражнения для развития быстроты.</i>	1
12	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения	2
13	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	2
14	<i>Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».</i>	1
15	. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.	2
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	2
17	Борьба за мяч после отскока от шита.	2
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2

19	Соревнования по баскетболу	2
20	Бег с препятствиями от 60 до 80м (количество препятствий от 4 до 10).	1
21	Кросс до 5км.	1
	Итого	34

9 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1
2	Подвижные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта».	3
3	Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4x50-60м. Бег 60м с низкого старта.	1
4	Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10).	1
5	Соревнование по баскетболу	2
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
7	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи	1
8	Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2

9	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	1
10	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
11	Упражнения для мышц ног, таза.	1
12	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита.	2
13	Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1
14	Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.	1
15	Игра по правилам баскетбола.	2
16	Соревнование по баскетболу	2
17	Упражнения для развития быстроты.	1
18	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка.	2
19	Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.	2
20	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	1
21	Соревнование по баскетболу	2
22	Кросс до 5км.	1
	ИТОГО:	34

Комплекс организационно – педагогических условий

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения реализации программы:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под. ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.
2. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
5. Холл Виссел. Баскетбол: Шаги к успеху / Холл Виссел. [Текст] – Издательство Астрель, 2009.
6. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Учебно-практическое оборудование

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 2 шт.
3. Мячи баскетбольные – 12-15 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.
5. Стенка гимнастическая - 4-6 шт.
6. Скакалка гимнастическая – 15-20 шт.
7. Мячи набивные различной массы– 15-20 шт.
8. Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.
9. Гимнастические маты – 4-6 шт.
10. Рулетка измерительная – 2 шт.
11. Жилетки игровые с номерами – 10-12 шт.

Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие **формы контроля**: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения

Нормативы технической подготовки (5 класс)

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену 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 стену 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 техника	Передачи мяча в стену 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 бег	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 (6-7 класс)

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 (8-9 класс)

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067606

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024