

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Администрация Кстовского муниципального округа**

**МАОУ «Афонинская СШ»**

Утверждено  
приказом № 274  
от «24» августа 2023 г.

## **Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре**

### **Модуль «Спорт»**

Рабочая программа на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) (далее — ФГОС ООО), ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Рабочей программе воспитания.

Программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового

и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Сущность интегрального подхода конкретизируется в следующих направлениях: сочетанное развитие физических качеств; комплексное совершенствование двигательных навыков; сопряжённое развитие качеств и совершенствование навыков, направленное на их эффективное целостное восприятие.

Особенно благоприятные условия для практической реализации данных направлений создаются на занятиях подвижными и спортивными играми. Средствами педагогического воздействия здесь служат включенные комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Общая направленность занятий следующая:

- переход от общеподготовительных упражнений к специальным;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Для реализации интегрального подхода в данной программе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный. Предпочтительными формами организации учебного процесса являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров.

Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения (приложение 1).

В ходе изучения данной программы, учащиеся приобретают знания о месте и значении игр в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игр, изучают взаимодействие игроков друг с другом в групповых действиях для успешного участия в играх и соревнованиях.

Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний». Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых

особенностей обучающихся.

Программа реализуется с 5 по 9 класс, из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе - 34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

Рабочая программа рассчитана на 170 часов на пять лет обучения (по 1 часу в неделю).

## 1. Содержание учебного модуля

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

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

Программный материал раздела **«Основа знания»** 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 знания (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.

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

**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 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.

**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.

## 6 класс

### 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 вперед. 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, приближенных 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, 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 – 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.

**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 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 (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 4х50-60м. 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.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного модуля**

Организация образовательной деятельности по программе учебного модуля в основной школе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### **Личностные результаты**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических

нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

#### **Универсальные познавательные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### **Универсальные коммуникативные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **Предметные результаты**

### **5 класс**

#### К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- 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.

### **6 класс**

#### К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- 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.

### **7 класс**

#### К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- 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.

### **8 класс**

#### К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- 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.

### 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- 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.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета.

#### 5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний	2 часа	Овладевают правилами техники безопасности. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями и играми оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
1.1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1	
1.2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1	
2	Двигательные умения и навыки	20 часов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.1	Подвижные игры	4	
2.2	Спортивные игры	16	

	(баскетбол)		<p>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>
3	Развитие двигательных способностей	12 часов	Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	<p>Составляют совместно с учителем простейшие 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	7	<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 своими эмоциями.</p>

### 6 класс

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

2.1	Подвижные игры	3	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
3	Развитие двигательных способностей	13 часов	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 деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

### 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний	2 часа	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре». Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского
1.1	Профилактика травматизма. Физическая культура	1	

	и спорт в Российской Федерации на современном этапе.		народа в древности и Средние века, с современными упражнениями. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.
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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.1	Подвижные игры	3	
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
3	Развитие двигательных способностей	13 часов	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 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 деятельности. Выполняют правила игры, технику

			безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
--	--	--	---

### 8 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний	1 час	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Применяют правила оказания помощи при травмах. Тренируются в наложении повязок и жгутов. Овладевают основными судейскими жестами игры баскетбол.
1.1	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика игры. Судейские жесты.	1	
2	Двигательные умения и навыки	19 часов	Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.1	Подвижные игры	3	
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	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. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий. Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
3	Развитие двигательных способностей	14 часов	Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.

3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	6	Составляют совместно с учителем 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 деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

### 9 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний	1 час	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	
2	Двигательные умения и навыки	19 часов	Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.1	Подвижные игры	3	
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	

			действий. Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
3	Развитие двигательных способностей	14 часов	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 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	9	Выполняют контрольные тесты и упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

При разработке рабочей программы в тематическом планировании учитываются возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Приложение 1

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	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
--------	----------	---------------	---------	-----------

	длину с места			
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

Приложение 2

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

1. 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, 2015-2021.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015-2022.
3. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
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.
2. Щиты баскетбольные навесные – 2-4 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.
12. Табло перекидное – 1 шт.

