

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23»

Принято

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2023г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №23»

С.В. Королева
Приказ №328 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2948457)**

по предмету (курсу) «Оздоровительная физическая культура»
на уровень основного общего образования

Пояснительная записка

Спортивно-оздоровительная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям спортивно-оздоровительной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Материал программы предполагает изучение основных спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Программа спортивно-оздоровительной деятельности может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. *Цель программы спортивно-оздоровительной деятельности* укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Основными *задачами* программы являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Программа спортивно-оздоровительной деятельности предназначена для обучающихся 5-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана 1 час в неделю в 5-7 классах, всего 35 часов в год..

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Первый год обучения (5 класс)

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Второй год обучения (6 класс)

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. 2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита

с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол 1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения (7 класс)

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и каике между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол 1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различия между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал- садись», «Передай мяч головой».

Виды УУД, формируемые на спортивно-оздоровительных занятиях

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой	1. Строить продуктивное взаимодействие между

	3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификация 9. Действие постановки и решения проблемы	сверстниками и педагогами 2. Постановка вопроса 3. Разрешение конфликтов
--	---	--	--

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого года по результатам в соревнованиях разного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Первый год обучения (5 класс)

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Второй год обучения (6 класс)

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см,

в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. 2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол 1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.

Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения (7 класс)

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол 1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различия между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал- садись», «Передай мяч головой».

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов		
		5 класс	6 класс	7 класс
I	Баскетбол	12	12	12
1	Техническая подготовка			
1.1	Имитационные упражнения без мяча	4	1	1
1.2	Ловля и передача мяча	2	2	2
1.3.	Ведение мяча	1	1	1
1.4	Броски мяча			
	Тактическая подготовка			
2.1	Действия игрока в защите	1	1	
2.2	Действия игрока в нападении			
	Физическая подготовка			
3.1	Общая подготовка	4		
3.2	Специальная подготовка		1	1
4	Участие в соревнованиях, олимпиадах		3	3
5	Тестирование		1	1
II	Волейбол	12	12	12
2.1	Перемещения, передачи	5	3	3
2.2	Подача мяча	2	2	1
2.3	Прием мяча	2	2	2
2.4	Действия в нападении		2	3
2.5	Подвижные игры, соревнования, судейство			
III	Футбол	11	10	11
3.1	Стойки, перемещения	2		
3.2	Остановка, ведение мяча	2	5	3
3.3	Удары по мячу, финты			2
3.4	Передачи	3		
3.5	Подвижные игры	4	3	2
3.6	Игры в футбол, судейство	3	3	
3.7	Тактика			
ИТОГО		35	34	35

Календарно-тематическое планирование
5 класс

№	Тема	Дата проведения		Вид деятельности
		план	факт	
Баскетбол (технические действия) - 12 часов				
1	Стойки баскетболиста	06.09	06.09	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
2	Перемещения баскетболиста	13.09	13.09	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
3	Остановка «прыжком»	20.09	20.09	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
4	Остановка «В два шага»	27.09	27.09	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
5	Передачи мяча	04.10	04.10	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
6	Ловля мяча	11.10	11.10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
7	Ведение мяча	18.10	18.10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
8	Броски в кольцо	25.10	25.10	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
9	Подвижные игры	08.11	08.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
10	Подвижные игры	15.11	15.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
11	Подвижные игры	22.11	22.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
12	Подвижные игры	29.11	29.11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
Волейбол – 12 часов				
13	Перемещения в	06.12	06.12	Стойки игрока. Перемещение в стойке

	волейболе			приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. п.)
14	Перемещения	13.12	13.12	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
15	Передача	20.12	20.12	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
16	Передача	27.12	27.12	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по правилам в пионербол, игровые задания.
17	Передача			Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини волейбола, игровые задания.
18	Нижняя прямая подача с середины площадки			Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх- шести метров от сетки.
19	Нижняя прямая подача с середины площадки			Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх- шести метров от сетки.
20	Прием мяча			Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку.
21	Прием мяча			Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Приём подачи.
22	Подвижные игры и эстафеты			Подвижные игры, эстафеты.
23	Подвижные игры и эстафеты			Подвижные игры, эстафеты.
24	Подвижные игры и эстафеты			Подвижные игры, эстафеты.
Футбол 11 часов				
25	Стойки и перемещения			Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений
26	Стойки и перемещения			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов			Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного – двух шагов.
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу			Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного – двух шагов. Выбрасывание из-за «боковой» линии.

29	Передачи мяча			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
30	Передачи мяча			Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка.
31	Передачи мяча			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. Игры и игровые задания.
32	Подвижные игры			Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
33	Подвижные игры			Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
34	Подвижные игры			Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
35	Подвижные игры			Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
Физическая подготовка в процессе занятий				
Итого – 35 часов				

**Контрольно - измерительные материалы
по спортивно-оздоровительной деятельности учащихся по физической культуре**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет
Мальчики**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 – 180	200
			13	150	170 – 190	205
			14	160	180 – 195	210
			15	175	190 – 205	220
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше
			12	2	6 – 8	10
			13	2	5 – 7	9
			14	3	7 – 9	11
			15	4	8 – 10	12
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	1	4 – 5	6 и выше
			12	1	4 – 6	7
			13	1	5 – 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 – 8	10

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет
Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	135	155 – 175	190
			13	140	160 – 180	200
			14	145	160 – 180	200
			15	155	165 – 185	205
4	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 – 10	15 и выше
			12	5	9 – 11	16
			13	6	10 – 12	18
			14	7	12 – 14	20
			15	7	12 – 14	20
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	4	11 – 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров (удобнее всего использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад, с ускорением спиной вперёд испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее опять бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 2 секунды. При остановке двумя шагами впереди стоящая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога переступили за стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) и возвращается обратно в защитной стойке правым боком. Секундомер выключается когда обе ноги пересекут линию старта

Методические указания:

Бег. Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.

Бег спиной вперёд. Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверх вперёд, это даёт возможность не упасть вперёд.

Существенные ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.

Мелкие ошибки: незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук.

Стойка баскетболиста. Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется *стойкой баскетболиста*. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.

Существенные ошибки: ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперёд, голова и руки опущены.

Мелкие ошибки: спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой наклон головы вперёд; незначительная потеря равновесия. Остановка двумя шагами.

Важный элемент с точки зрения освоения двушажного ритма. Следует очень тщательно относиться к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двушажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Ошибки: незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.

Остановка прыжком. В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись, туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

Мелкие ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.

Перемещения приставными шагами в защитной стойке. Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользят по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.

Существенные ошибки: скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки (передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Мелкие ошибки: нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.

Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров. Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии, следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

Методические указания:

Скоростное ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в И.П. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки, туловище слегка подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.

Существенные ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Мелкие ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места

Описание задания:

5-6 класс

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от

щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Высокий уровень - 4 попадания

Средний уровень - 3 попадания

Низкий уровень - 2 попадания

7-9 класс

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 7 класс 3 метра, 8 класс 3,5 метра, 9 класс с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком, так и без отскока от щита.

Высокий уровень - 3 попадания

Средний уровень - 2 попадания

Низкий уровень - 1 попадание

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания:

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции.

Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полета мяча.

Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (5-7 класс) и 2,5 м (8-9 класс). По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи. Учащиеся 5 классов выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола.

Учащиеся 6 классов выполняют 10 передач, чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола (1-я от груди, 2-я с отскоком от пола, 3-я от груди, 4-я с отскоком от пола и т.д.).

Учащиеся 7 классов выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди.

Учащиеся 8 – 9 классов выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлестывающим движением кистей вперед, которое придает мячу

обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

Бросок мяча в движении после ведения мяча

Описание задания: Испытуемый стоит на центральной линии баскетбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45 градусов по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок. Выполняется 5 попыток.