

Свердловская область
Горноуральский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОАУ СОШ № 10
 Доможирова О.Н.
от «31» августа 2023
Приказ № 318-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-оздоровительной направленности
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
возраст 11 – 17 лет

Автор-составитель:
Тимофеева Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры

с. Покровское
2023 год

Пояснительная записка

Программа объединения «Спортивные игры» рассчитана для обучающихся 5-7 классов (2 год обучения), 8-11 классов (2 года обучения). Время, отведенное на годичное обучение одной группы составляет 35 часов в год (1ч x 35 недель). Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15 – 20 минутных бесед в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые кроме того выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

На занятиях в секции обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- *воспитательная* – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- *обучающая* – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- *оздоровительная* – укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Для достижения целей в процессе реализации программы объединения используются здоровьесберегающие **технологии**, технологии развивающего обучения на основе обязательных результатов, групповые технологии.

Занятия в секции «Спортивные игры» направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игр. Желающие записаться в секцию должны получить разрешение врача.

Методы и приёмы познавательной деятельности: игровой, практический, соревновательный, словесный, наглядно-иллюстративный, лекции.

Формы работы: групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

Формы и методы контроля: текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между классами параллели, на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений волейбола и баскетбола и проводятся спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения

техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 6-9-х классов – 1 – 5 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям – одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов с развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Содержание изучаемого курса

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

5-7 классы

1. Физическая культура и спорт в России: Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников. Массовые развития физической культуры среди населения.
2. Краткий обзор развития волейбола\баскетбола: История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу\баскетболу в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.
3. Гигиенические знания и навыки: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом\баскетболом.
4. Основы техники и тактики волейбола: Понятие о технике игры в волейбол\баскетбол. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе\баскетболе.
5. Правила игры в волейбол: Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология. Судейство.
6. Оборудование и инвентарь: Оборудование мест занятий.

8-11 классы

1. Физическая культура и спорт в России: Развитие физической культуры и спорта в XX веке. Юношеский спорт в России. Формы занятий спортом школьников. Спортивные секции коллективов физической культуры в школе, детские спортивные школы.
2. Влияние физических упражнений на организм школьников: Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.
3. Врачебный контроль, предупреждение травм: Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение,

работоспособность. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи.

4. Основы техники и тактики волейбола: Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактических комбинаций. Краткие сведения о методике обучения и тренировки.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований: Роль соревнований спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 6 – 9-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

- гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;
- спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;
- подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;
- легкоатлетические упражнения – в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ:

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20-30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления – оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10-15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди. двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз – вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабой рукой.

Нападающие удары. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен

выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене – имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многочисленные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением (2-3 набивными мячами в руках). Вспрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ:

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Требования к личностным и метапредметным результатам в соответствии с ФГОС ООО	Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
Личностные результаты Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся	Личностные результаты В рамках когнитивного компонента будут сформированы: ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях. В рамках <i>ценностного</i> и <i>эмоционального</i> компонентов будут сформированы: гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

<p>к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>Формирование основ экологической культуры соответствующей современному</p>	<p>уважение к истории, культурным и историческим памятникам;</p> <p>уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</p> <p>уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</p> <p>уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</p> <p>потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</p> <p>позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.</p> <p>В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:</p> <p>готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</p> <p>готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</p> <p>умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</p> <p>готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</p> <p>умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;</p> <p>устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;</p> <p>готовность к выбору профильного образования.</p> <p><i>Выпускник получит возможность для формирования:</i></p> <p><i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i></p> <p><i>готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i></p> <p><i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i></p> <p><i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.</p>	<p><i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i></p> <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i> самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; построению жизненных планов во временной перспективе; при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения; выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ; основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи; адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности; основам саморегуляции эмоциональных состояний; прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Смысловое чтение;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ

Метапредметные результаты

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

основам коммуникативной рефлексии; использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;

учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

<p>компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;</p> <p>Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p>	<p><i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i></p> <p><i>продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</i> брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</p> <p>оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</p> <p>осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</p> <p>в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</p> <p>вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</p> <p>следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</p> <p>устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Выпускник научится:</p> <p>проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;</p> <p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</p> <p>создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</p> <p>осуществлять выбор наиболее эффективных</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.

Выпускник получит возможность научиться: ставить проблему, аргументировать её актуальность;

самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

организовывать исследование с целью проверки гипотез;

делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

Выпускник научится: планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме

;

выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме; распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;

использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;

использовать такие естественнонаучные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;

использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;

ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

отличать факты от суждений, мнений и оценок,

	<p>критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания; видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект; использовать догадку, озарение, интуицию; использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование; использовать такие естественнонаучные методы и приёмы, как абстрагирование от приводящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами; использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов; использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность; целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства; осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.</p>
<p>Предметные результаты.</p> <p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил</p>	<p>Предметные результаты. Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики</p>

<p>техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</p> <p>формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств (в т.ч. с использованием ВФСК ГТО), сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> <i>определять признаки положительного влияния занятий</i></p> <p><i>физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> <i>выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО;</i></p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание учебного предмета

№ п/п	Учебный материал	Класс				
		5-6	7-8	9	10	11
<i>Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)</i>						
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.	*	*	*	*	*
2	Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов	*	*	*	*	*
3	Тактические действия в баскетболе.	*	*	*	*	*
4	Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.	*	*	*	*	*

<i>Передвижения и остановки без мяча</i>							
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	Р	З	З	С	С	
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	Р	З	З	С	С	
3	Остановки: двумя шагами, прыжком.	Р	З	С	+	+	
4	Прыжки, повороты вперед, назад.	Р	З	С	+	+	
5	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).	+	+	+	+	+	
<i>Ловля мяча</i>							
	Ловля мяча:						
	• я руками на уровне груди;	двум	Р	З	З	С	
	• я руками «высокого» мяча (в прыжке).	двум			Р	З	
<i>Передача мяча</i>							
1	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Р	З	З	С	С	
2	Передача мяча одной рукой от плеча.			Р	З	С	
3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.				Р	З	
<i>Ведение мяча</i>							
1	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	Р	З	З	С	С	
2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		Р	З	С	С	
3	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	Р	З	З	С	С	
4	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.			Р	З	З	
5	Ведение мяча с изменением направления движения.	Р	З	З	З	С	
6	Ведение мяча с обводкой препятствий.			Р	З	З	
<i>Бросок мяча</i>							
1	Бросок двумя руками от груди с места.	Р	З	З	З	С	
2	Бросок одной рукой от плеча с места.	Р	З	З	З	С	
3	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.		Р	З	З	С	
4	Штрафной бросок.			Р	Р	З	
<i>Отбор мяча</i>							
1	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.		Р	З	З	С	
2	Вырывание мяча из рук соперника.			Р	З	С	
<i>Отвлекающие приемы(финты)</i>							
1	Финты без мяча.		Р	З	С	С	
2	Финты с мячом.			Р	Р	Р	
<i>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</i>							
1	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо.	+	+	+	+	+	
2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.	+	+	+	+	+	
<i>Тактика игры</i>							
1	Индивидуальные действия в нападении и защите.		Р	Р	З	З	
2	Групповые действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2х2); • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»). 		Р	З	С	С	
				Р	З	С	
					Р	З	
					Р	З	
					Р	З	
				Р	З	З	С
							Р

6 класс (34 часа).

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево.	2
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	2
3	Остановки: двумя шагами, прыжком.	2
4	Прыжки, повороты вперед, назад.	2
5	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2
6	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2
7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2
8	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2
9	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	2
10	Ведение мяча с изменением направления движения.	2
11	Бросок двумя руками от груди с места.	2
12	Бросок одной рукой от плеча с места.	2
13	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	2
14	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	2
15	Финты без мяча.	2
16	Индивидуальные действия в нападении и защите.	2
17	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков.	1
18	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	1

7 класс (34 часа).

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Остановки: двумя шагами, прыжком.	2
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	2
3	Остановки: двумя шагами, прыжком. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2
4	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2
5	Передача мяча одной рукой от плеча.	2
6	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	2
7	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение	2

	мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	
8	Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди с места.	2
9	Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок одной рукой от плеча с места.	2
10	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	2
11	Штрафной бросок.	2
12	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении.	2
13	Вырывание мяча из рук соперника.	2
14	Финты с мячом. Финты без мяча.	2
15	Индивидуальные действия в нападении и защите.	2
16	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков.	2
17	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1).	1
18	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	1

8 класс (34 часа).

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	2
3	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2
4	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2
5	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением направления движения.	2
6	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	2
7	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с обводкой препятствий.	2
8	Бросок двумя руками от груди с места. Бросок одной рукой от плеча с места.	2
9	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Штрафной бросок.	2
10	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника.	2
11	Финты без мяча. Финты с мячом.	2
12	Индивидуальные действия в нападении и защите.	2
13	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков.	2
14	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух	2

	нападающих против одного защитника (2x1).	
15	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2x2).	2
16	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	2
17	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3x2).	1
18	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	1

9 класс (34 часа).

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Передача мяча одной рукой от плеча.	2
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	2
3	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2
4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	2
5	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	2
6	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	2
7	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.	2
8	Бросок двумя руками от груди с места. Бросок одной рукой от плеча с места.	2
9	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Штрафной бросок.	2
10	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника.	2
11	Финты без мяча. Финты с мячом. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2
12	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2x1).	2
13	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2x2).	2
14	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	2
15	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3x2).	2

16	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	2
17	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие с участием трех игроков («тройка»).	1
18	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).	1

10 класс (34 часа).

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Передача мяча одной рукой от плеча.	2
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	2
3	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2
4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	2
5	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	2
6	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	2
7	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.	2
8	Бросок двумя руками от груди с места. Бросок одной рукой от плеча с места.	2
9	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Штрафной бросок.	2
10	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника.	2
11	Финты без мяча. Финты с мячом. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2
12	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2x1).	2
13	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2x2).	2
14	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	2
15	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3x2).	2
16	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	2

17	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие с участием трех игроков («тройка»).	1
18	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).	1

11 класс (34 часов).

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Передача мяча одной рукой от плеча.	2
2	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	2
3	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча (в прыжке). Ведение мяча с изменением скорости передвижения	2
4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении).	2
5	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча в движении с переводом на другую руку.	2
6	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении).	2
7	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.	2
8	Бросок двумя руками от груди с места. Бросок одной рукой от плеча с места.	2
9	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Штрафной бросок.	2
10	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника.	2
11	Финты без мяча. Финты с мячом. Индивидуальные действия в нападении и защите.	2
12	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков; взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1).	2
13	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2х2).	2
14	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон».	2
15	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2).	2
16	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»).	2
17	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие с участием трех игроков («тройка»).	1
18	Групповые действия в нападении и защите взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022445

Владелец Доможирова Ольга Николаевна

Действителен с 21.04.2023 по 20.04.2024