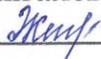


Авторы: Сергиеня Ю.М.
Савин А.В.

МАОУ школа-интернат №9

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1 от 28.08. 2019 г.
руководитель ШМО
Жигалова М.А.



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Валева Н. М.



Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2019 г.
введено в действие
приказ № 73-1п.8 от 02.09.2019 г.
Директор школы
Пенских О. В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
«Школа мяча» (баскетбол)
Ступень обучения: 5-9 классы
Количество часов: 140 часов.
Срок реализации 2019-2020 уч. год.

Составитель: Сергиеня Юрий Михайлович
учитель физической культуры
Савин Алексей Викторович

г. Богданович 2019 г.

**Авторы: Сергиеня Ю.М.
Савин А.В.**

МАОУ школа-интернат №9

**РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1 от 28.08. 2019 г.
руководитель ШМО
Жигалова М.А.**

СОГЛАСОВАНО

**Зам. директора по УВР
Валеева Н. М.**

**Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2019 г.
введено в действие
приказ №73-1п.8 от 02.09.2019 г.
Директор школы
_____ Пенских О. В.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
«Школа мяча» (баскетбол)
Ступень обучения: 5-9 классы
Количество часов: 140 часов.
Срок реализации 2019-2020 уч. год.

**Составитель: Сергиеня Юрий Михайлович,
учитель физической культуры
Савин Алексей Викторович
1КК**

г. Богданович 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Источники составления программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 26 июля 2019 года).
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями на 26 марта 2019 года).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 года № 1897 с изменениями от 31 декабря 2015 года N 1577);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования от 08.04.2015 г. №1/15.
- Примерная программа основного общего образования. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2010 год;
- Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2015 г.
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями на 5 июля 2017 года N 629).

Каждая общеобразовательная организация самостоятельно определяет режим работы (5-дневная или 6-дневная учебная неделя) с учетом законодательства Российской Федерации. При 5-дневной учебной неделе количество часов на физическую культуру составляет 2, третий час может быть реализован образовательной организацией за счет часов из части, формируемой участниками образовательных отношений и/или за счет посещения учащимися спортивных секций. (ПОО ООО от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

В связи с этим в учебный план МАОУ школы-интерната № 9 для обучающихся 5-8 классов за счет часов из части, формируемой участниками образовательных отношений, введен третий час учебного предмета "Физическая культура", способствующий увеличению двигательной активности и развитию физических качеств обучающихся. Третий час «Физической культуры» направлен на совершенствование технико-тактических действий и приемов игры в баскетбол. Данный предмет имеет безотметочную систему оценивания.

Цель курса заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности обучающихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Основные задачи реализации курса:

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
4. Профилактика асоциального поведения.
5. Коррекция психофизического развития.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

Программа курса составлена для обучающихся 5-9 классов.

Подвижные игры – это игры, которые направлены на общефизическое развитие детей и подростков. Ребёнок познает мир, развивается, его организм растёт, мышцы укрепляются и нарабатываются двигательные рефлексы и навыки. Потому дети сами выбирают для себя лучший способ развития организма – подвижные игры. Разнообразные и усложняющиеся элементы игровой деятельности вовлекают в работу мышцы всех групп, что способствует, в свою очередь, развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, формированию здоровой осанки и укреплению различных функций и систем детского организма. Подвижные игры – это одно из условий развития культуры ребенка. В игре развивается интеллект ребёнка, его фантазия и воображение. Детские подвижные игры – это всегда творческая деятельность. Играя, дети не только познают мир вокруг себя, но и преобразуют его. Зачастую дети сами придумывают себе игры на развитие бойцовских качеств характера, лидерских качеств, упорства. Поскольку для большинства подвижных игр требуется достаточно большое количество играющих, то игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками. Создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации ребёнка в обществе. К тому же, групповые игры учат сплоченности в коллективе, товариществу и взаимовыручке. Подвижные игры всегда разнообразны и увлекательны по своему содержанию. И даже если одна игра не понравилась, дети всегда придумают для себя новую и более интересную.

Баскетбол. Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение обучающихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

**Календарно - тематическое планирование
«Баскетбол».
(5 класс)**

№	ТЕМЫ	дата
1	Обучение передвижениям, остановкам двумя шагами и прыжком.	06.09.2019
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках.	13.09.2019
3	Ловля и передача мяча с шагом после отскока от пола.	20.09.2019
4	Ведение мяча на месте, в движении. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	27.09.2019
5	Ведение мяча с изменением направления. Мини -баскетбол.	04.10.2019
6	Броски мяча в корзину двумя руками от груди .	11.10.2019
7	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	18.10.2019
8	Передача одной рукой от плеча после ведения. Броски мяча в корзину.	25.10.2019
9	Ловля катящегося мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	08.11.2019
10	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	15.11.2019
11	Повороты с мячом вперед и назад, на месте. Игра баскетбол.	22.11.2019
12	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника.	29.11.2019
13	Обучение бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения.	06.12.2019
14	Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	13.12.2019
15	Передачи мяча в движении. Ведение мяча без зрительного контроля.	20.12.2019
16	Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.	27.12.2019
17	Ведение мяча без зрительного контроля. Игра баскетбол.	10.01.2020
18	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	17.01.2020
19	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	24.01.2020
20	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	31.01.2020
21	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	07.02.2020
22	Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	14.02.2020
23	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	21.02.2020
24	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	28.02.2020
25	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	06.03.2020
26	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	13.03.2020
27	Бросок одной рукой с замахом. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	20.03.2020
28	Передача мяча одной рукой переводом. Добивание мяча.	03.04.2020
29	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину (закрепление).	10.04.2020
30	Игра в баскетбол по правилам защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	17.04.2020

31	Бросок мяча одной (двумя) руками от груди после ведения.	24.04.2020
32	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.	08.05.2020
33	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях.	15.05.2020
34	Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.	22.05.2020
35	Резервный урок	29.05.2020
	итого	35

**Календарно - тематическое планирование
«Баскетбол».
(6 класс)**

№	ТЕМЫ	дата
1	Обучение передвижениям, остановкам двумя шагами и прыжком.	06.09.2019
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках.	13.09.2019
3	Ловля и передача мяча с шагом после отскока от пола.	20.09.2019
4	Ведение мяча на месте, в движении. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	27.09.2019
5	Ведение мяча с изменением направления. Мини -баскетбол.	04.10.2019
6	Броски мяча в корзину двумя руками от груди .	11.10.2019
7	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	18.10.2019
8	Передача одной рукой от плеча после ведения. Броски мяча в корзину.	25.10.2019
9	Ловля катящегося мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	08.11.2019
10	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	15.11.2019
11	Повороты с мячом вперед и назад, на месте. Игра баскетбол.	22.11.2019
12	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника.	29.11.2019
13	Обучение бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения.	06.12.2019
14	Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	13.12.2019
15	Передачи мяча в движении. Ведение мяча без зрительного контроля.	20.12.2019
16	Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.	27.12.2019
17	Ведение мяча без зрительного контроля. Игра баскетбол.	10.01.2020
18	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	17.01.2020
19	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	24.01.2020
20	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	31.01.2020
21	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	07.02.2020
22	Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	14.02.2020
23	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	21.02.2020
24	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	28.02.2020
25	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	06.03.2020
26	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	13.03.2020
27	Бросок одной рукой с замахом. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	20.03.2020
28	Передача мяча одной рукой переводом. Добивание мяча.	03.04.2020
29	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину (закрепление).	10.04.2020
30	Игра в баскетбол по правилам защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	17.04.2020

31	Бросок мяча одной (двумя) руками от груди после ведения.	24.04.2020
32	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.	08.05.2020
33	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях.	15.05.2020
34	Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.	22.05.2020
35	Резервный урок	29.05.2020
	итого	35

**Календарно - тематическое планирование
«Баскетбол».
(7 класс)**

№	ТЕМЫ	дата
1	Обучение передвижениям, остановкам двумя шагами и прыжком.	06.09.2019
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках.	13.09.2019
3	Ловля и передача мяча с шагом после отскока от пола.	20.09.2019
4	Ведение мяча на месте, в движении. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	27.09.2019
5	Ведение мяча с изменением направления. Мини -баскетбол.	04.10.2019
6	Броски мяча в корзину двумя руками от груди .	11.10.2019
7	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	18.10.2019
8	Передача одной рукой от плеча после ведения. Броски мяча в корзину.	25.10.2019
9	Ловля катящегося мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	08.11.2019
10	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	15.11.2019
11	Повороты с мячом вперед и назад, на месте. Игра баскетбол.	22.11.2019
12	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника.	29.11.2019
13	Обучение бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения.	06.12.2019
14	Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	13.12.2019
15	Передачи мяча в движении. Ведение мяча без зрительного контроля.	20.12.2019
16	Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.	27.12.2019
17	Ведение мяча без зрительного контроля. Игра баскетбол.	10.01.2020
18	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	17.01.2020
19	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	24.01.2020
20	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	31.01.2020
21	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	07.02.2020
22	Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	14.02.2020
23	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	21.02.2020
24	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	28.02.2020
25	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	06.03.2020
26	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	13.03.2020
27	Бросок одной рукой с замахом. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	20.03.2020
28	Передача мяча одной рукой переводом. Добивание мяча.	03.04.2020
29	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину (закрепление).	10.04.2020
30	Игра в баскетбол по правилам защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	17.04.2020

31	Бросок мяча одной (двумя) руками от груди после ведения.	24.04.2020
32	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.	08.05.2020
33	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях.	15.05.2020
34	Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.	22.05.2020
35	Резервный урок	29.05.2020
	итого	35

**Календарно - тематическое планирование
«Баскетбол».
(8 класс)**

№	ТЕМЫ	дата
1	Обучение передвижениям, остановкам двумя шагами и прыжком.	04.09.2019
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках.	11.09.2019
3	Ловля и передача мяча с шагом после отскока от пола.	18.09.2019
4	Ведение мяча на месте, в движении. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	25.09.2019
5	Ведение мяча с изменением направления. Мини -баскетбол.	02.10.2019
6	Броски мяча в корзину двумя руками от груди .	09.10.2019
7	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	16.10.2019
8	Передача одной рукой от плеча после ведения. Броски мяча в корзину.	23.10.2019
9	Ловля катящегося мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	06.11.2019
10	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	13.11.2019
11	Повороты с мячом вперед и назад, на месте. Игра баскетбол.	20.11.2019
12	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника.	27.11.2019
13	Обучение бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения.	04.12.2019
14	Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	11.12.2019
15	Передачи мяча в движении. Ведение мяча без зрительного контроля.	18.12.2019
16	Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.	25.12.2019
17	Ведение мяча без зрительного контроля. Игра баскетбол.	15.01.2020
18	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	22.01.2020
19	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	29.01.2020
20	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	05.02.2020
21	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	12.02.2020
22	Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	19.02.2020
23	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	26.02.2020
24	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	04.03.2020
25	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	11.03.2020
26	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	18.03.2020
27	Бросок одной рукой с замахом. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	01.04.2020
28	Передача мяча одной рукой переводом. Добивание мяча.	08.04.2020
29	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину (закрепление).	15.04.2020
30	Игра в баскетбол по правилам защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	22.04.2020

31	Бросок мяча одной (двумя) руками от груди после ведения.	29.04.2020
32	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.	06.05.2020
33	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях.	13.05.2020
34	Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.	20.05.2020
35	Резервный урок	27.05.2020
	итого	35

**Календарно - тематическое планирование
«Баскетбол».
(9 класс)**

№	ТЕМЫ	дата
1	Обучение передвижениям, остановкам двумя шагами и прыжком.	05.09.2019
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках.	12.09.2019
3	Ловля и передача мяча с шагом после отскока от пола.	19.09.2019
4	Ведение мяча на месте, в движении. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	26.09.2019
5	Ведение мяча с изменением направления. Мини -баскетбол.	03.10.2019
6	Броски мяча в корзину двумя руками от груди .	10.10.2019
7	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	17.10.2019
8	Передача одной рукой от плеча после ведения. Броски мяча в корзину.	24.10.2019
9	Ловля катящегося мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	07.11.2019
10	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	14.11.2019
11	Повороты с мячом вперед и назад, на месте. Игра баскетбол.	21.11.2019
12	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника.	28.11.2019
13	Обучение бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения.	05.12.2019
14	Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	12.12.2019
15	Передачи мяча в движении. Ведение мяча без зрительного контроля.	19.12.2019
16	Ловля мяча с полуотскока. Ловля высоко летящего мяча.	26.12.2019
17	Ведение мяча без зрительного контроля. Игра баскетбол.	09.01.2020
18	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	16.01.2020
19	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	23.01.2020
20	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	30.01.2020
21	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	06.02.2020
22	Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	13.02.2020
23	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	20.02.2020
24	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	27.02.2020
25	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу.	05.03.2020
26	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Игра баскетбол.	12.03.2020
27	Бросок одной рукой с замахом. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	19.03.2020
28	Передача мяча одной рукой переводом. Добивание мяча.	02.04.2020
29	Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину (закрепление).	09.04.2020
30	Игра в баскетбол по правилам защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину.	16.04.2020

31	Бросок мяча одной (двумя) руками от груди после ведения.	23.04.2020
32	Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по правилам.	30.04.2020
33	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях.	07.05.2020
34	Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.	14.05.2020
35	Резервный урок	21.05.2020
	итого	35

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

Обучающиеся должны	
знать	уметь
2-4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ технику безопасности при занятиях подвижными играми; ➤ правила личной гигиены; ➤ знать простейшие правила подвижных игр. ➤ о способах и особенностях движений, передвижений. ➤ профилактику травматизма на занятиях 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнять основные движения, упражнения и перемещения. ➤ выполнять комплексы упражнений на развитие координации, ловкости. ➤ владеть мячом держание, передачи, ведение, броски. ➤ играть подвижные игры с мячом. ➤ играть мини-баскетбол. ➤ играть пионер-бол.
5-8 класс	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ технику безопасности при занятиях спортивными играми; ➤ правила личной гигиены; ➤ знать азбуку баскетбола (основные технические приемы). ➤ историю Российского баскетбола; ➤ значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. ➤ жесты судей, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выполнять перемещения в стойке; ➤ остановку в два шага и прыжком; ➤ выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге. ➤ выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках ➤ владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении; ➤ играть по упрощенным правилам мини-баскетбола. ➤ выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. ➤ вырывать и выбивать мяч. ➤ выполнять челночный бег с ведением мяча; ➤ ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;

заполнение технического и игрового протокола.	➤ играть в баскетбол по правилам.
9-11 класс	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ технику безопасности при занятиях спортивными играми; ➤ правила личной гигиены; ➤ знать простейшие правила игры волейбол ➤ правила проведения соревнований. ➤ оказание первой доврачебной помощи ➤ жесты судей, заполнение технического и игрового протокола. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Укороченная подача. ➤ Нижняя боковая подача. ➤ подача с вращением мяча. ➤ Верхняя боковая подача. ➤ Нижний прием мяча. ➤ Верхние передачи. ➤ Передача в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). ➤ нападающие удары. ➤ Игра по правилам с заданием.

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155

	ж	160	150	145	166	158	150
--	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165