

Приложение 1 к ООП ООО
(утв. приказом от 01.07.2026 № 1-ОД)

Рабочая программа учебного предмета

«Базовая физическая подготовка»

5-9 класс

Срок реализации программы 5 лет

г. Орел, 2026

Содержание программы

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбол.

Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Блокирование. Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования.

Футбол. История возникновения и развития спортивной игры футбол.

Технические действия и тактика игры. Правила игры в футбол, жесты судьи.

Стойки и перемещения с мячом.

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.

Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.

Передача мяча.

Подвижные игры.

Планируемые результаты

Оздоровительные результаты программы «Базовая физическая подготовка»:

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

телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, футбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Баскетбол		
1.	История возникновения игры	1
2.	Стойки и перемещения баскетболиста	1
3.	Остановки с мячом	2
4.	Способы передачи мяча	3
5.	Подвижные игры	3
Итого часов по разделу		10
Раздел 2. Волейбол		
6.	История возникновения игры	1
7.	Перемещения с мячом	2
8.	Передача и подача мяча	4
9.	Прием мяча	2

10.	Подвижные игры и эстафета	3
Итого часов по разделу		12
Раздел 3. Футбол		
11.	История возникновения игры. Основные правила	1
12.	Стойки и перемещения с мячом	1
13.	Способы ударов по мячу	2
14.	Передача мяча	3
15.	Подвижные игры	5
Итого часов по разделу		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Баскетбол		
1.	Техника безопасности	1
2.	Работа с мячом	6
3.	Тактические действия	3
4.	Игра. Участие в соревнованиях	2
Итого часов по разделу		12
Раздел 2. Волейбол		
5.	Техника передачи мяча	3
6.	Тактические действия в защите	4
7.	Техника подачи мяча	2
8.	Участие в двухсторонней игре	2
Итого часов по разделу		11
Раздел 3. Футбол		
9.	Остановка катящегося мяча	2
10.	Ведение мяча	3
11.	Игра в футбол по упрощенным правилам	3

12.	Подвижные игры	4
<i>Итого часов по разделу</i>		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34

Тематическое планирование 7-9 класс

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Баскетбол		
1.	Стойки, остановки и перемещения баскетболиста	2
2.	Тактические способы передачи мяча	4
3.	Тактические действия при игре в защиту	4
4.	Участие в соревнованиях	2
<i>Итого часов по разделу</i>		12
Раздел 2. Волейбол		
5.	Индивидуальные тактические действия в нападении	3
6.	Индивидуальные тактические действия в защите	3
7.	Тактические действия при подаче и передачи мяча	5
8.	Участие в соревнованиях	2
<i>Итого часов по разделу</i>		13
Раздел 3. Футбол		
9.	Удар по мячу	2
10.	Ведение мяча между предметами	3
11.	Игра по упрощенным правилам	2
12.	Подвижные игры	2
<i>Итого часов по разделу</i>		9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34