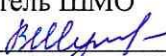


Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза Басманова Владимира Ивановича»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
физической культуры
МОАУ «СОШ №1
имени В.И. Басманова»
Руководитель ШМО

Шумова В.П.

Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора
МОАУ "СОШ № 1 имени
В.И.Басманова"


Честных А.А..

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МОАУ "СОШ № 1 имени
В.И.Басманова"


Побежимова Ю.В.

Приказ № 54 от «30» 08. 2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

(игра)

Уровень основного общего образования

Срок освоения: 5 лет (5-9 классы)

Составитель: Шумова В.П.,
учитель физической культуры

Содержание

Пояснительная записка.....	2
Актуальность и назначение программы.....	2
Цели и задачи внеурочной деятельности «Спортивные игры».....	2
Место курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в учебном плане.....	2
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры».....	3
Личностные результаты.....	3
Предметные результаты.....	3
Метапредметные результаты.....	3
Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры ».....	8
Контрольные нормативы по общефизической подготовке.....	9
Нормативные требования по специально - физической подготовке.....	10
Содержание внеурочной деятельности.....	10
Тематическое планирование.....	12

Пояснительная записка.

Актуальность и назначение программы

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения)
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью внеурочной деятельности «Спортивных игр» является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол и волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Место курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в учебном плане

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Данная программа предназначена для обучающихся от 11-16 лет.

Программа рассчитана на 5 лет обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 учебный час.

Планируемые результаты

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

1 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- пятиклассник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности.

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ученик получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. ученик получит возможность научиться:
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- знать, когда и где проходили Олимпийские игры;

семиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться: осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Концепции честного спорта;

- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

ученик получит возможность научиться:

- Раскрывать значение нервной системы в управления движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

ученик получит возможность научиться:

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

5 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- 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.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Содержание программы.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 2 часа

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол, волейбол и футбол. Тренировки. системы. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом, передачами, ведением и бросками.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке, поле. Основные правила игры в баскетбол, волейбол и футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу и футболу. Проведение соревнований по баскетболу волейболу и футболу.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 25 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 8 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием

предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 17 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой (ногой), переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит (ворота) после ведения, броски в кольцо (ворота) после ведения. Броски в кольцо (ворота) из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Способы спортивно- тренировочной деятельности - 7 часов.

1. Контрольные игры и соревнования. - 1 час

Мини-баскетбол, волейбол и футбол, баскетбол, волейбол и футбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания - 1 час

- * броски (удары) по кольцу (ворота) с расстояния 1 м.
- * броски (удары) со средних и дальних дистанций.
- * броски (удары) по кольцу(ворота) (ворота) после ведения.
- * передачи мяча в парах.
- * передачи мяча в движении.
- * обводка стоек.
- * передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- * штрафной бросок.

3. Соревновательная деятельность – 5 часов.

Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу, волейболу и футболу.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Критерии оценивания физической, технико - тактической подготовленности

Контрольные нормативы по общефизической подготовке

Контрольные упражнения	5-7 класс			8 -9 класс		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4х10 м (с)	11,2	12,0	12,5	10,5	11,0	11,5
Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	180	165	155

Нормативные требования по специально - физической подготовке

№	Учебные нормативы	
	5-7 класс	
1	Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения
2	Броски (удары) мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3
3	Броски (удары) с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3
4	Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения
5	Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, футбол.	+
6	Знание простейших правил игры	+
8-9 класс		
1	Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения
2	Передача мяча в движении в парах с броском (удары) в кольцо (ворота) (5 попыток)	2 - 4
3	Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3
4	Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения
5	Учебная игра по правилам мини-баскетбола и футбол.	+
6	Знание правил игры	+

Выполнение данных нормативов является зачетом.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов 5 КЛАСС	Количество часов 6 КЛАСС	Количество часов 7 КЛАСС	Количество часов 8 КЛАСС	Количество часов 9 КЛАСС
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	1	1	1	1	1
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: <input type="checkbox"/> общая и специальная физическая подготовка; <input type="checkbox"/> основы техники и тактики игры.	25 8 17	25 8 17	25 8 17	25 8 17	25 8 17
3	Способы спортивно-тренировочной деятельности: <input type="checkbox"/> контрольные игры и соревнования; <input type="checkbox"/> контрольные испытания;	7 1 1 5	7 1 1 5	7 1 1 5	7 1 1 5	7 1 1 5

	<input type="checkbox"/> соревновательная деятельность.					
4	Всего часов	34	34	34	34	34

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол, волейбол и футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу и футболу.

Проведение соревнований по баскетболу, волейболу и футболу.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 125 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 85 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 35 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой (ногой), переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски (удары) мяча в щит (ворота) после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски (удары) в кольцо (ворота) из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину (ворота). Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке

Раздел 3. Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов

1. Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, футбол, баскетбол, волейбол и футбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания.- 2 часа

* броски (удары) по кольцу (ворота) (ворота) с расстояния 1 м.

* броски (удары) со средних и дальних дистанций.

* броски (удары) по кольцу (ворота) после ведения.

* передачи мяча в парах.

* передачи мяча в движении.

* обводка стоек.

* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

* штрафной бросок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п\п	Тема	Дата	
		План	Факт
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания укрепления здоровья учащихся. ОФП	2.09	
2.	История развития баскетбола. ОФП	9.09	
3.	Прыжки с толчком с двух ног.	16.09	
4.	Техника передвижения приставными шагами.	23.09	
5.	Передача мяча двумя руками от груди.	30.09	
6.	Техника передвижения при нападении	7.10	
7.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	14.10	
8.	Бросок мяча двумя руками от груди.	21.10	
9.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	28.10	
10.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	10.11	
11.	Техника ведения мяча.	17.11	
12.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	24.11	
13.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2.12	
14.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	9.12	
15.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	16.12	
16.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	23.12	
17.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	13.01	
18.	Контрольные испытания.	20.01	
19.	Командные действия в нападении.	27.12	
20.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	3.02	
21.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	10.02	
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	17.02	
23.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	24.02	
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	3.03	
25.	Командные действия в нападении.	10.03	

26.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	17.03	
27.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	24.03	
28.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	7.04	
29.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	14.04	
30.	Индивидуальные действия при нападении.	21.04	
31.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	28.04	
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	5.05	
33.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	12.05	
34.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	19.05	

6 КЛАСС

№ п\п	Тема	Дата	
		План	Факт
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	2.09	
2.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	9.09	
3.	Совершенствование техники передачи мяча. Учет в процессе тренировки.	16.09	
4.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	23.09	
5.	Совершенствование техники передачи мяча.	30.09	
6.	Техническая подготовка юного спортсмена.	7.10	
7.	Тактика защиты.	14.10	
8.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	21.10	
9.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.	28.10	
10.		10.11	
11.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	17.11	
12.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	24.11	
13.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2.12	
14.		9.12	
15.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	16.12	
16.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	23.12	
17.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	13.01	
18.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	20.01	
19.	Защитные стойки.	27.12	
20.	Защитные передвижения.	3.02	
21.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	10.02	
22.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	17.02	
23.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	24.02	

24.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	3.03	
25.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	10.03	
26.	Организация командных действий.	17.03	
27.	Бросок мяча одной рукой сверху.	24.03	
28.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	7.04	
29.	Техника овладения мячом.	14.04	
30.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	21.04	
31.	Совершенствование техники ведения мяча.	28.04	
32.	Контрольные испытания. СФП	5.05	
	Промежуточная аттестация.	12.05	
33.	Учебная игра.	19.05	
34.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2.09	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема	Дата	
		План	Факт
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	2.09	
2.	Техника передвижения при нападении.	9.09	
3.	Тактика нападения.	16.09	
4.	Индивидуальные действия без мяча.	23.09	
5.	Контрольные испытания.	30.09	
6.	Учебная игра. ОФП	7.10	
7.	Техника передвижения приставными шагами.	14.10	
8.	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	21.10	
9.	Индивидуальные действия при нападении.	28.10	
10.	Учебная игра.	10.11	
11.	Прыжки толчком с двух ног.	17.11	
12.	Специальная физическая подготовка.	24.11	
13.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и	2.12	
14.	силы полета мяча.	9.12	
15.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	16.12	
16.	Учебная игра.	23.12	
17.	Единая спортивная классификация. ОФП	13.01	
18.	Личная и общественная гигиена. ОФП	20.01	
19.	Передача мяча двумя руками от груди. СФП	27.12	
20.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	3.02	
21.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	10.02	
22.	Учебная игра.	17.02	
23.	Закаливание организма спортсмена. ОФП	24.02	
24.	Бросок мяча двумя руками от груди. СФП	3.03	
25.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных	10.03	
26.	групповых взаимодействий.	17.03	
27.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения,	24.03	
28.	бросков в зависимости от ситуации на площадке.	7.04	
29.	Чередование изученных технических приемов и их	14.04	

30.	способов в различных сочетаниях.	21.04	
31.	Контрольные испытания.	28.04	
32.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	5.05	
		12.05	
33.	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	19.05	
34.	Командные действия в нападении.	25.05	

8 КЛАСС

№ урока	Тема	Дата	
		план	факт
1	Многократное выполнение технических приемов.	2.09	
2	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	9.09	
3	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	16.09	
4	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	23.09	
5	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. СФП.	30.09	
6	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	7.10	
7	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП.	14.10	
8	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	21.10	
9	Бросок мяча одной рукой от плеча.	28.10	
10	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	10.11	
11	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	17.11	
12	Многократное выполнение технических приемов.	24.11	
13	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП.	2.12	
14	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	9.12	
15	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП.	16.12	
16	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	23.12	
17	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	13.01	
18	Методы спортивной тренировки. ОФП.	20.01	
19	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	27.12	
20	Ведение мяча с переводом на другую руку.	3.02	
21	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	10.02	
22	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	17.02	
23	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	24.02	
24	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	3.03	
25	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	10.03	
26	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	17.03	

27	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	24.03	
28	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	7.04	
29	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	14.04	
30	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	21.04	
31	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	28.04	
32	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	5.05	
33	Промежуточная аттестация.	12.05	
34	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	19.05	

9 КЛАСС

№ урока	Тема	Дата	
		план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ по баскетболу. История развития баскетбола. Становление баскетбола как вида спорта. ОФП.	2.09	
2	Правила игры и методика судейства соревнований. Действующие правила игры. Значение технической подготовки .	9.09	
3	Основные задачи технической подготовки. ОФП.	16.09	
4	Общая и специальная физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники . ОФП. СФП.	23.09	
5	Общая и специальная физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники . ОФП. СФП.	30.09	
6	Общая и специальная физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники . ОФП. СФП.	7.10	
7	Проведение тестирования. Освоение техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и защите. Подвижная игра	14.10	
8	Проведение тестирования. Освоение техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и защите. Подвижная игра	21.10	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки в верх). Прыжки на скакалке Подвижная игра	28.10	
10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки в верх). Прыжки на скакалке Подвижная игра	10.11	
11	ОФП. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра	17.11	
12	ОФП. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Ведение мяча на месте, в движении . Подвижная игра.	24.11	
13	ОФП. Все виды передач: от плеча, от груди, из-за головы на месте в парах. В движении. Подвижная игра	2.12	
14	ОФП. Все виды передач: от плеча, от груди, из-за головы на месте в парах. В движении. Подвижная игра	9.12	
15	ОФП. Все виды передач: от плеча, от груди, из-за головы на месте в парах. В движении. Ч/Б 4х9м Подвижная игра	16.12	
16	ОФП. Все виды передач: от плеча, от груди, из-за головы на месте в парах. В движении. Ч/Б 4х9м Подвижная игра	23.12	
17	ОФП. Эстафеты с различными способами перемещений, ведения	13.01	

	и передач		
18	ОФП. Эстафеты с различными способами перемещений, ведения и передач	20.01	
19	ОФП. Все виды передач: от плеча, от груди, из-за головы на месте в парах. В движении. Подвижная игра.	27.12	
20	ОФП. Все виды передач: от плеча, от груди, из-за головы на месте в парах. В движении. Подвижная игра.	3.02	
21	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления движения и амплитуды отскока.	10.02	
22	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления движения и амплитуды отскока. Учебная игра.	17.02	
23	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.	24.02	
24	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.	3.03	
25	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	10.03	
26	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Учебная игра.	17.03	
27	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита. Учебная игра.	24.03	
28	ОФП. Штрафной бросок. Учебная игра.	7.04	
29	ОФП. Штрафной бросок. Учебная игра.	14.04	
30	ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	21.04	
31	ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	28.04	
32	ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Проход под кольцо, подбор мяча. Учебная игра.	5.05	
33	ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Проход под кольцо, подбор мяча. Учебная игра.	12.05	
34	ОФП. Эстафеты и игры, развивающие физические способности	19.05	

Учебно-методическое обеспечение.

1. Методы обучения

*Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

*Методы наглядного восприятия:

- показ;

- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);

- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

5. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.