

Рабочая программа курса Спортивные игры для обучающихся на уровне основного общего образования

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по выбору для 5 – 8 классов «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и рекомендациями.

Рабочая программа «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.

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

- М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

- Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010 – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

Общая характеристика учебного курса

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение.

Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Игра - исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цели изучения учебного курса

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Место учебного курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-8 классов, всего 34 часа в год.

Формы учёта рабочей программы воспитания

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков читательской грамотности. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
 - Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, объектов для выполнения.
 - Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям искусства.
 - Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
 - Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
 - Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
 - Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания:
 - методы контроля и самоконтроля,
 - методы самовоспитания,
 - методы поощрения,
 - методы формирования сознания,
 - методы убеждения.
 - Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение

в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

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:

5 класс

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.

6 класс

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;

7 класс

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;

8 класс

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 управлениями 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.

Формы проведения занятия

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Содержание программы

5 класс

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения:

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -11 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

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

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

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 10 ч

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

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом.

Футбол -5 ч

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

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

6 класс

Теоретические знания:

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;
проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;
методы закаливания.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -11 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Волейбол- 10 ч

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

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

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

Футбол – 5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

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

7 класс

Теоретические знания

Положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

выполнение творческих проектов.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 11 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Гандбол-8 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Командные тактические действия

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

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

Футбол – 5ч

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

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

8 класс

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 11 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-8 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2.Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

Волейбол – 10 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол –5 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований

по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Поурочное планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия			
	Баскетбол	11	
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
4	Ведение мяча	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
5	Бросок мяча в кольцо с 2 шагов.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
6	Игра в защите. Защита зоны.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
7	Броски в кольцо	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Штрафной бросок.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
9	Игра в нападении .	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
10	Игра в защите. Личная защита.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
11	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
	Гандбол	8	
12	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
13	Ловля и передача мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
15	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

16	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
17	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Закрепление техники опорного броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
19	Техника игры в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Пионербол		10	
20	Верхняя передача мяча в парах.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
21	Закрепление техники передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
22	Подача мяча через сетку.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
24	Верхняя прямая подача мяча через сетку.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
25	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26	Прием высоко летящего мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
27	Техника и тактика игры в пионербол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
28	Игра в пионербол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
29	Игра в пионербол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Футбол		5	
30	Остановка катящегося мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
31	Ведение мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
33	Техника и тактика игры	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
34	Техника и тактика игры	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
	Всего	34	

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые)
---	------	--------------	------------------------

			образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия			
Баскетбол		11	
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
3	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
4	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
5	Игра в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
6	Игра в защите. Личная защита.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
7	Игра в нападении.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Игра по упрощенным правилам.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
9	Штрафной бросок.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
10	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
11	Игра по упрощенным правилам.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Гандбол		8	
12	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
13	Ловля и передача мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
15	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
16	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
17	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Закрепление техники опорного броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
19	Техника игры в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Пионербол		10	
20	Закрепление техники передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
21	Верхняя передача мяча в парах.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
22	Подача мяча через сетку.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

23	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
24	Верхняя прямая подача мяча через сетку.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
25	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26	Прием высоко летящего мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
27	Техника и тактика игры в пионербол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
28	Игра в пионербол	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
29	Игра в пионербол	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Футбол		5	
30	Остановка катящегося мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
31	Ведение мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
33	Техника и тактика игры	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
34	Техника и тактика игры	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
	Всего	34	

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия			
Баскетбол		11	
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
4	Ведение мяча	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
5	Броски в кольцо	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
6	Игра в защите	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
7	Личная защита игрока.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Игра в нападении.	1	Физкульт.Ура

			https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
9	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок .	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
10	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
11	Игра в баскетбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Гандбол		8	
12	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
13	Ловля и передача мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
15	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
16	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
17	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Закрепление техники опорного броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
19	Техника игры в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Волейбол		10	
20	Техника верхней и нижней передачи мяча	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
21	Верхняя прямая подача.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
22	Нижняя прямая подача мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23	Прием мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
24	Передача у стены, в парах.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
25	Прием мяча от сетки.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
27	Блокирование	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
28	Нападающий удар.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
29	Игра в волейбол	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Футбол		5	
30	Остановка катящегося мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
31	Ведение мяча.	1	Физкульт.Ура

			https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
32	Игра в футбол, (мини-футбол)	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
33	Техника и тактика игры	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
34	Техника и тактика игры	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
	Всего	34	

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия			
Баскетбол		11	
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
3	Ведение мяча	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
4	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок .	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
5	Бросок с трех очковой зоны.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
6	Игра в защите	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
7	Игра в нападении	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
8	Игра в защите	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
9	Судейство и заполнения протокола соревнований.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
10	Игра в баскетбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
11	Игра в баскетбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Гандбол		8	
12	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
13	Ловля и передача мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
14	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
15	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

16	Техника броска.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
17	Техника и тактика игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
18	Игра в нападении.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
19	Игра в защите.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Волейбол		9	
20	Закрепление техники передач .	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
21	Закрепление техники передач.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
22	Верхняя прямая подача .	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
23	Нижняя прямая подача.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
24	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
25	Блокирование .	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
26	Нападающий удар.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
27	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
28		1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
Футбол		6	
29	Остановка высоко летящего мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
30	Ведение мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
31	Удар по воротам.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
32	Тактические действия игры в футбол.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
33	Игра в футбол. (мини-футбол)	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
34	Игра в футбол. (мини-футбол)	1	Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game
	Всего	34	