

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Дубенцовская средняя общеобразовательная школа

( МБОУ: Дубенцовская СОШ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ: Дубенцовская СОШ

\_\_\_\_\_ Т.Н. Лирник

Приказ от 27.08.2021 № 218

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Спортивные игры ( девушки)»**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

**Среднее общее образование, 5 - 9 класс**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов:

**5- 9 класс – 31 час**

Учитель: **Валько Марина Сергеевна**

ФИО учителя

Программа разработана на основе:

**Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).**

ст. Дубенцовская  
2021-2022 год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность.**

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

### **Цель программы «Спортивные игры»:**

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие
- гармоническому физическому развитию обучающихся;
- - популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- - формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- - обучение технике и тактике спортивных игр;
- - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- - воспитание моральных и волевых качеств.

## **Описание программы**

Программа «Спортивные игры» рассчитана на школьников 11-14 лет. Занятия по данной программе предназначена для обучающихся 5 - 9 классы. Проводятся в форме спортивных игр и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю . В год 31 час. Место проведения: спортивная площадка, оборудованная спортивными снарядами. Малый спортзал, спортивный инвентарь в наличии (скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки). К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

## **Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Физическая подготовка**

#### **1. *Общая физическая подготовка.***

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. *Специальная физическая подготовка.***

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

#### **1. *Упражнения без мяча.***

1.1. Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## ***2. Ловля и передача мяча.***

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

## ***3. Ведение мяча.***

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## ***4. Броски мяча.***

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.Ъ
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Учебный план

| №<br>п.п. | Раздел , тема                                | Количество часов |          |           |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|
|           |  | Теория           | Практика | Всего     |
| 1         | История возникновения<br>игры. Правила игры. | 3                | 11       | 14        |
| 2         | БАСКЕТБОЛ                                    | 2                | 15       | 17        |
|           | ИТОГО  |                  |          | <b>31</b> |

### Ожидаемые результаты

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть,

скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;



- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (девушки)

| №п/п  | Тема занятия   | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|--|--------------|-----------------|
| 1-2   | Техника безопасности.<br><br><b><u>История возникновения игры. Правила игры.</u></b>       | 1            | 07.09           |
| 3-4   | Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.   | 1            | 14.09           |
| 5-9   | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.<br>Передача на точность. Встречная передача. | 1            | 21.09           |
| 10-14 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.                                 | 1            | 28.09           |
| 15-20 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.                         | 1            | 05.10           |
| 21-27 | Командные действия. Прием подач. Передача мяча.  | 1            | 12.10           |
| 28-29 | <b>БАСКЕТБОЛ</b> Знакомство с основными правилами игры<br>История возникновения игры       | 1            | 19.10           |
| 30-31 | Передвижение, прыжки, остановки и повороты   | 1            | 26.10           |
| 32-33 | Ловля мяча летящего на средней высоте, высоко, низко<br>Ловля мяча одной рукой.            | 1            | 09.11           |
| 34-35 | Передача мяча двумя руками от груди, сверху снизу и от пола                                | 1            | 16.11           |
| 36-37 | Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу.   | 1            | 23.11           |
| 38-39 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком»                                      | 1            | 30.11           |
| 40-41 | Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.  | 1            | 07.12           |
| 42-43 | Ведение мяча: низкое, высокая.   | 1            | 14.12           |
| 44    | Финты без мяча, с мячом. Ложная передача   | 1            | 21.12           |

|                    |   |           |       |
|--------------------|---|-----------|-------|
| 45                 |   |           |       |
| 46                 | Ложный бросок, ложное ведение   | 1         | 11.01 |
| 47                 |   |           |       |
| 48                 | Заслон статический: бросковый на проход   | 1         | 18.01 |
| 49                 |   |           |       |
| 50                 | Заслон подвижной  | 1         | 25.01 |
| 51                 |   |           |       |
| 52                 | Защита: стойка, передвижение, перехват  | 1         | 01.02 |
| 53                 |   |           |       |
| 54-57              | Защита: вырывание, выбивание, накрывание, финты                                     | 1         | 08.02 |
| 58                 | Нападение. Быстрый прорыв   | 1         | 15.02 |
| 59                 |   |           |       |
| 60                 | Позиционное нападение   | 1         | 22.02 |
| 61                 |   |           |       |
| 62                 | Нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Одним центровым игроком. | 3         | 01.03 |
| 63                 |   |           | 15.03 |
| 64                 |   |           | 29.03 |
| 65                 |   |           |       |
| 66                 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком»                               | 1         | 05.04 |
| 67                 |   |           |       |
| 68                 | Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.                                       | 1         | 12.04 |
| 69                 |   |           |       |
| 70                 | Ведение мяча: низкое, высокая.  | 1         | 19.04 |
| 71                 |   |           |       |
| 72                 | Финты без мяча, с мячом. Ложная передача  | 1         | 26.04 |
| 73                 |   |           |       |
| 74                 | Ложный бросок, ложное ведение   | 1         | 17.05 |
| 75                 |   |           |       |
| 76                 | Заслон статический: бросковый на проход   | 1         | 24.05 |
| 77                 |   |           |       |
| <b>Всего часов</b> |   | <b>31</b> |       |

**Нормативы по подготовке к ГТО**  
**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

| №<br>п/п                       | Виды<br>испытаний<br>(тесты)  | Нормативы                          |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
|--------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                |   | Мальчики                           |                                    |                            | Девочки                            |                                    |                                    |
|                                |   | Бронзовый<br>знак                  | Серебряный<br>знак                 | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак                  | Серебряны<br>й знак                | Золотой<br>знак                    |
| Обязательные испытания (тесты) |   |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)   | 10,0                               | 9,7                                | 8,7                        | 10,9                               | 10,6                               | 9,6                                |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)   | 9.55                               | 9.30                               | 9.00                       | 12.10                              | 11.40                              | 11.00                              |
|                                | или на 3 км   | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени       | -                                  | -                                  | -                                  |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)                   | 4                                  | 6                                  | 10                         | -                                  | -                                  | -                                  |
|                                | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой<br>перекладине<br>(количество раз)        | -                                  | -                                  | -                          | 9                                  | 11                                 | 18                                 |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)         | -                                  | -                                  | -                          | 7                                  | 9                                  | 15                                 |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на полу                       | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладонями | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |   |                                    |                                    |                            |                                    |                                    |                                    |
| 5.                             | Прыжок в<br>длину с разбега<br>(см)   | 330                                | 350                                | 390                        | 280                                | 290                                | 330                                |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                           | 175                                | 185                                | 200                        | 150                                | 155                                | 175                                |
| 6.                             | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине<br>(количество раз<br>за 1 мин) | 30                                 | 36                                 | 47                         | 25                                 | 30                                 | 40                                 |

|   |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7.  | Метание мяча весом 150 г (м)  | 30   | 35                | 40                | 18                | 21                | 26                |
| 8.  | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 18.45  | 17.45             | 16.30             | 22.30             | 21.30             | 19.30             |
|   | или на 5 км (мин, с)  | 28.00  | 27.15             | 26.00             | -                 | -                 | -                 |
|   | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.43              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 10.   | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|   | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.   | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |   | 11   | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |   | 6  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

### Список литературы.

1. Гомельский А.Я. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997. – 78 с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990. – 56 с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.
4. Львова Ю.Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. – М.: 1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998. – 2000.
6. Баскетбол. /под. ред. Ю.М. Портнова, М.: Физкультура и спорт, 1988.

