

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 (юноши)»

(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 –33 часа

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 33 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, футболами, 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

№ п.п.	Раздел , тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	История возникновения игры. Правила игры.	3	12	15
2	БАСКЕТБОЛ	3	15	18
	ИТОГО			33

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;
- 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.

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. <u>История возникновения игры. Правила игры.</u>	1	08.09
3-4	Действия без мяча. Перемещения и стойки игроков.	1	15.09
5-9	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	22.09
10-14	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	29.09
15-20	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1	06.10
21-27	Командные действия. Прием подач. Передача мяча.	1	13.10
28-29	БАСКЕТБОЛ Знакомство с основными правилами игры История возникновения игры	1	20.10
30-31	Передвижение, прыжки, остановки и повороты	1	27.10
32-33	Ловля мяча летящего на средней высоте, высоко, низко Ловля мяча одной рукой.	1	10.11
34-35	Передача мяча двумя руками от груди, сверху снизу и от пола	1	17.11
36-37	Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу.	1	24.11
38-39	Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком»	1	01.12
40-41	Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.	1	08.12
42-43	Ведение мяча: низкое, высокая.	1	15.12
44-45	Финты без мяча, с мячом. Ложная передача	1	22.12
46-47	Ложный бросок, ложное ведение	1	12.01
48-49	Заслон статический: бросковый на проход	1	19.01

50 51	Заслон подвижной	1	26.01
52 53	Защита: стойка, передвижение, перехват	1	02.02
54- 57	Защита: вырывание, выбивание, накрывание, финты	1	09.02
58 59	Нападение. Быстрый прорыв	1	16.02
60 61	Позиционное нападение	1	02.03
62 63 64 65	Нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Одним центровым игроком.	3	09.03 16.03 30.03
66 67	Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком»	1	06.04
68 69	Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.	8	13.04 20.04
70 71	Ведение мяча: низкое, высокая.	1	27.04 04.05
72 73	Финты без мяча, с мячом. Ложная передача	1	11.05 18.05
74 75	Ложный бросок, ложное ведение	1	25.05
Всего часов		33	

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

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

