

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Койнасская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Спортивные игры»
5 класс

С. Койнас 2023

Пояснительная записка

Цели и задачи курса.

Цель программы внеурочной деятельности «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**:

1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
2. популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
3. формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
4. обучение технике и тактике спортивных игр;
5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
7. воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных

двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Элементами спортивных игр в соответствии с программой обучения детей предусмотрено освоение таких игр – баскетбол, футбол, пионербол, настольный теннис.

Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Баскетбол развивает точность при метании мяча, с максимальным отклонением от цели на 20 сантиметров. Если говорить про спортивные игры то каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил выходит, что каждая спортивная игра имеет и свою тактику. Отсюда делаем вывод, что помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию таких «нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, то есть, развивают человека умственно. Кроме того, в спортивных играх помимо общей физической подготовки и технической стороны обязательно должна присутствовать как теоретическая так тактическая подготовка. Причем, последней уделяется не меньше времени в подготовке, чем общей физической.

Спортивные игры способствуют развитию быстроты, силы, ловкости и специальной выносливости к выполнению работы переменной мощности. Большой объем тренировочных нагрузок требует также развития общей выносливости.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми разнообразны. Сложность их обусловлена тем, что спортсмен должен вести мяч, выполнять передачи и другие игровые приемы непосредственно в момент быстрого передвижения по площадке. В спортивных играх, как в других видах спорта, необходима автоматизация двигательных навыков. Чем она выше, тем эффективнее деятельность спортсмена. Автоматизировано должны осуществляться отдельные игровые приемы.

Занятия спортивными играми совершенствуют подвижность нервных процессов. Подвижность нервных процессов необходима не только для быстрой смены структуры и темпа движений, но и для соответствующего изменения деятельности органов дыхания и кровообращения.

Место курса в учебном плане.

Программа учебного курса « Спортивные игры» предназначена для учащихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты .

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы учебного курса «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы учебного курса «Спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Планируемые результаты изучения курса.

В ходе реализации программы учебного курса «Спортивные игры» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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.

В результате реализации программы учебного курса по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса.

Обучение спортивным играм начинается с изучения отдельных приемов (в начале технике нападения, а затем защиты). Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для учащихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1 раздел – Футбол

2 раздел - Баскетбол

3 раздел - Настольный теннис

4 раздел - Пионербол

5 раздел – Основы знаний (в процессе занятий)

6 раздел – физическая подготовка (в процессе занятий)

Каждый раздел включает в себя следующие моменты:

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 3х10 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.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. Специальная подготовка. Стойки. Передвижения и остановки без мяча. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия, двусторонняя игра.

Подвижные игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Пионербол

1. Основы знаний. Пионербол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Стойки. Перемещения. Повороты. Ловля и передачи. Поддачи..

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.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. Специальная подготовка. Удары по неподвижному мячу и катящемуся мячу, удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Передачи мяча в парах. Ловля и отбивание мяча вратарем. Двусторонняя игра. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Настольный теннис

1. Основы знаний. Специальная разминка спортсмена. Влияние занятий настольным теннисом на организм обучающегося.
2. Специальная подготовка. Основная стойка. Хват ракетки. Передвижения. Удары и подачи слева и справа. Удары прямые и с вращением. Одиночная игра.

Практическая часть.

Класс: 5

Количество часов в год: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

№ п/п	№ урока	Проект
1.	10	«Развитие футбола в России».
2.	18	«Баскетбол в Архангельске».
3.	26	«Ракетки мира».
4.	32	«История волейбола».
5.		

--	--	--

Календарно-тематическое планирование
Учебно-тематический план для 5 класса.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

5 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов по рабочей программе	Из них на проект
1	Футбол	10	1
2	Баскетбол	8	1
3			
3	Настольный теннис	8	1
4	Пионербол	8	1
5	Основы знаний	В процессе занятий	
6	Физическая подготовка	В процессе занятий	
	Всего:	34	4

<p align="center">Учебно-тематическое планирование 5 класс.</p> <p align="center">Раздел</p>	<p align="center">Содержание учебного предмета</p>	<p align="center">Основные виды учебной деятельности обучающихся</p>
<p>Футбол</p>	<p>Основы знаний : Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудных заболеваний.</p> <p>Удары по неподвижному мячу и катящемуся мячу, удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.</p> <p>Передачи мяча в парах. Ловля и отбивание мяча вратарем.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p> <p>Игры, развивающие физические способности.</p> <p>Развитие скоростных, силовых, координационных способностей , выносливости, гибкости.</p>	<p>Использовать игру футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику игры и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику передачи мяча, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара по неподвижному мячу и использовать ее в процессе игровой деятельности..</p> <p>Описывать технику ловли и отбивания мяча вратарем в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Анализировать правильность выполнения техники, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность попадания мяча в ворота.</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>Основы знаний: Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке :вперед, назад, вправо, влево. Бег лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.</p> <p>Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки :двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты,</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику</p>

	<p>рывки). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок двумя руками от груди с места и одной рукой от плеча с места. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники и тактики. Игры, развивающие физические способности.</p>	<p>остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину</p>
Настольный теннис	<p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники и тактики. Игры, развивающие физические способности. Специальная разминка спортсмена. Влияние занятий настольным теннисом на организм обучающегося. Специальная подготовка. Основная стойка. Хват ракетки. Передвижения. Удары и подачи слева и справа. Удары прямые и с вращением. Одиночная игра.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Организуют и проводят совместно со сверстниками игру осуществляют судейство.</p>
Пионербол	<p>Пионербол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Специальная подготовка. Стойки. Перемещения. Повороты. Ловля и передачи. Подачи.. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча,</p>	<p>Использовать игру как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику игры и использовать в процессе ее игровой деятельности. Описывать технику владения мячом, использовать ее в процессе игровой</p>

	<p>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.</p> <p>Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники и тактики. Игры, развивающие физические способности.</p>	<p>деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>
--	--	--

Дидактическое, методическое обеспечение и информационно-коммуникационные средства.

Дидактическое и методическое обеспечение	Видеофильмы	Электронные образовательные ресурсы	Интернет-ресурсы
<p>1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).</p> <p>2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., "Просвещение", 1976. 111 с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.</p> <p>3. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.</p> <p>4. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.</p> <p>5. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.</p> <p>6. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной</p>	-	-	<p>http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame.html</p> <p>http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0002.html</p> <p>http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0007.html</p> <p>http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0001.html</p> <p>http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0003.html</p> <p>http://azbuka-igr.ru/category/world_game/armyanskie</p> <p>http://azbuka-igr.ru/category/world_game/gruzinskie</p> <p>http://azbuka-igr.ru/category/world_game/kabardino-balkarskie</p> <p>http://azbuka-igr.ru/category/world_game/kabardino-balkarskie</p>

<p>школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.</p> <p>7. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.</p> <p>8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).</p> <p>9. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.</p>			<p>igr.ru/category/world_game/severo-osetinskie http://azbuka-igr.ru/category/world_game/checheno-ingushskie http://azbuka-igr.ru/category/world_game/kazachi</p>
---	--	--	---

Материально-техническое обеспечение.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
Стенка гимнастическая	8	
Скамейка гимнастическая жесткая	10	
Маты гимнастические	12	
Мяч набивной	20	
Мяч малый	15	
Скакалка гимнастическая	20	
Палка гимнастическая	15	
Обруч гимнастический	15	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	8	
Мячи баскетбольные	20	
Сетка волейбольная	2	
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8	
Мячи волейбольные	12	
Ворота для мини-футбола	2	
Сетка для ворот мини -футбола	2	
Мячи футбольные	5	
Мячи для ручного мяча	15	
Компрессор для накачивания мячей	1	
Аптечка медицинская	1	
Гантели	10	
Мячи для настольного тенниса	5	
Ракетки для настольного тенниса	5	
Мячи для большого тенниса	2	

Лист коррекции выполнения тематического планирования.

уроки, которые требуют коррекции				уроки, содержащие коррекцию		
дата	№ урока по тематическому планированию	тема урока	причина коррекции	дата	форма коррекции: - объединение по темам (указать какой № урока); -домашнее изучение, к\р, и др.	утверждение зам. директора по УВР

**Календарно-
поурочное
планирование для 5
класса**

№	дата	Раздел, тема урока.	Кол. час.	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихс я	Планируемые результаты	Формы контроля
Футбол (10ч.)							
1.		Влияние занятий футболом на организм школьника. Техника передвижени я.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Бег обычный, спиной вперед, скрестным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления.	Знать правила безопасного поведения во время занятий по футболу.	Текущий контроль
2.		Удары по мячу ногами.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Прыжки. Повороты. Остановки.	Выполнять технические приемы.	Текущий контроль
3.		Удары по мячу головой.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары	Уметь выполнять технические приемы.	Текущий контроль

4.		Остановка мяча.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	на точность. Удары внутренней и внешней частью стопы. Удары после остановки, ведения, финтов.	Знать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.	Текущий контроль
5.		Ведение мяча.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Удары серединой лба из различных исходных положений. Удары на точность. Остановка катящегося и опускающегося мяча. Остановка стопой, грудью, бедром. Ведение правой и левой ногой поочередно, меняя направление движения и скорость.	Знать основы правильной техники.	Текущий контроль

6.		Отбор мяча.	1ч.	Урок комплексного применения умений и навыков	Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте,	Выполнять технический прием.	Текущий контроль
7.		Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	движущимся на встречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.	Знать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.	Текущий контроль
8.		Техника игры вратаря. Учебная игра.	1ч.	Урок комплексного применения умений и навыков	Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.	Выполнять технические приемы и тактические действия.	Текущий контроль
9.		Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.	1ч.	Урок контроля	Вбрасывание мяча на точность	Играть в футбол с соблюдением основных правил.	Текущий контроль
10.		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Проект.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Основная стойка. Передвижения. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Отбивание	Знать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.	Текущий контроль

					<p>мяча.</p> <p>Правильное расположение на поле, умение ориентироваться. Умение ориентироваться.</p> <p>Использование изученных способов удара по мячу. Остановки. Ведение мяча.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

Баскетбол (8 часа)

11.		<p>Правила игры. Основные части тела. Эстафеты с баскетбольным мячом.</p>	1ч.	<p>Урок актуализации знаний и умений</p>	<p>Развитие скоростных, силовых, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.</p>	<p>Основное содержание правил соревнований по баскетболу. Демонстрировать жесты баскетбольного судьи.</p>	<p>Текущий контроль</p>
-----	--	---	-----	--	---	---	-------------------------

12.		Передвижения и остановки без мяча.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке :	Выполнять технические приемы и тактические действия.	Текущий контроль
13.		Остановки и прыжки..«Спинной к финишу».	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	вперед, назад, вправо, влево. Остановки двумя шагами, прыжком. Прыжки, повороты вперед, назад.	Знать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники	Текущий контроль
14.		Мышцы, кости и суставы. Передвижения без мяча.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Сочетание способов передвижений (бег, прыжки, повороты, рывки).	Выполнять технические приемы и тактические действия.	Текущий контроль
15.		Повороты, остановки.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков»	1ч.	Урок контроля	Бег лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных и.п. Развитие скоростных, силовых,	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.	Текущий контроль
16.		Как укрепить свои кости и мышцы.«Мяч над головой». «Не урони мяч»	1ч.	Урок актуализации знаний и умений		Знать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники	Текущий контроль

					координацион ных способностей.		
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

Настольный теннис (8 часов).							
19.		Правила настольного тенниса. Специальная разминка спортсмена.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях.	Текущий контроль
20.		Удар справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.	Выполнять технические приемы и тактические действия	Текущий контроль
21.		Удар срезкой справа и слева. Развитие скоростных, скоростно-	1ч.	Урок комплексного применения умений и навыков	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и	Выполнять технические приемы и тактические действия	Текущий контроль

		силовых и координационных способностей.			угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения		
22.		Влияние занятий настольным теннисом на организм обучающегося. Подачи и прием подачи.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	Знать технику и правила выполнения упражнений.	Текущий контроль
23.		Подачи и прием подачи.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.	Выполнять технические приемы и тактические действия	Текущий контроль
24.		Стабильность выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи).	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на	Знать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники	Текущий контроль

					правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.		
25.		Точность ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть	Знать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. Выполнять технические приемы и тактические действия	Текущий контроль

					стола.		
26.		Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Проект.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча. Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов	Выполнять технические приемы и тактические действия. Знать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники	Текущий контроль
Пионербол (8 часов).							
27.		Пионербол – игра для всех. Правила игры. «Вышибалы» . «Мяч вверх».	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. ОРУ.	Использовать игру как средство организации активного отдыха и досуга.	Текущий контроль

28.		Основные линии разметки спортивного зала. Приёмы: низкий, высокий. Подачи.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Правила игры. Приемы мяча низкий и высокий. ОРУ.	Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности.	Текущий контроль
29.		Основные стойки. Пионербол.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Обучение основной стойке. Учебная игра. ОРУ.	Описывать технику игры и использовать в процессе ее игровой деятельности.	Текущий контроль
30.		Броски и ловля мяча. Пионербол.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах и тройках. Учебная игра.	Описывать технику владения мячом, использовать ее в процессе игровой деятельности.	Текущий контроль
31.		Положительные и отрицательные черты характера. Пионербол.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Учебная игра. ОРУ. Прыжковые упражнения.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий контроль

32.		Перемещения и повороты. Пионербол. Проект.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	Перемещения и повороты на площадке. Комплекс ОРУ.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Текущий контроль
33.		Здоровое питание. Пионербол.	1ч.	Урок комплексного применения умений и навыков	Эстафеты с мячами. ОРУ. Учебная игра.	Описывать технику владения мячом, использовать ее в процессе игровой деятельности.	Текущий контроль
34.		Ловля и передачи. Пионербол. Учебная игра.	1ч.	Урок актуализации знаний и умений	ОРУ. Броски и ловля мяча в парах и тройках. Учебная игра.	Соблюдают правила безопасности.	Текущий контроль

Игры на закрепление и совершенствование

технических приёмов и тактических действий.

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

4.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

5.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

6.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

7.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

8.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

9.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

10.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

11.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1.1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

1.2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

1.3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

12.Эстафета с передачей баскетбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют баскетбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

13. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с баскетбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

14. Игра «Выбиваль» Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

15. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

16. «Охотники и утки» Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Мыигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не перевозбудились.

17. «Живая корзина» Цель: развитие точности и улучшение координации движений. Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

18. «Часовые и разведчики» Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслеп за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

19. «Играй, играй мяч не теряй». Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

20. «10 передач». Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

21. «Обгони мяч». Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

22. «За мячом». Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча.

23. «Ловец с мячом». Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

24. «Пять бросков». Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

25. «Мяч капитану». Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.