

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы информационной культуры школьника» создана на основе федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (с изм. 2014, 2015 гг.), и примерной основной образовательной программы ООО 2015 г., Положения о структуре, порядке разработки, экспертизы и утверждения рабочей программы внеурочной деятельности в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Основная общеобразовательная школа № 280» п. Оленья Губа.

Данная программа курса предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний». Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Средний школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность,

сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

**Целью курса** является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, содействие успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

### **Общая характеристика курса**

Качественное решение задач физического воспитания школьников требует постоянного поиска более эффективных средств и методов педагогического воздействия.

Программа внеурочной деятельности ориентирована на применение комплексной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Реализация этой установки возможна при рациональном использовании интегрального

подхода, который предусматривает наряду с аналитическим развитием базовых компонентов подготовленности их целенаправленный синтез.

Сущность интегрального подхода конкретизируется в следующих направлениях: сочетанное развитие физических качеств; комплексное совершенствование двигательных навыков; сопряжённое развитие качеств и совершенствование навыков, направленное на их эффективное целостное восприятие.

Особенно благоприятные условия для практической реализации данных направлений создаются на занятиях подвижными и спортивными играми. Средствами педагогического воздействия здесь служат включенные комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Общая направленность занятий следующая:

- переход от общеподготовительных упражнений к специальным;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Для реализации интегрального подхода в данной программе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный.

Предпочтительными **формами организации учебного процесса** являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие **формы контроля**: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения .

В ходе изучения данной программы, учащиеся приобретают знания о месте и значении игр в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игр, изучают взаимодействие игроков друг с другом в групповых действиях для успешного участия в играх и соревнованиях.

Внеурочная деятельность предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **Описание места курса в учебном плане**

Программа входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательного учреждения по внеурочной деятельности.

Программа реализуется с 5 по 9 класс, из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе - 34 часа, в 7 классе – 34 часа.

## **Ценностные ориентиры содержания курса**

Содержание учебного курса направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса**

Рабочая программа внеурочной деятельности направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;



- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты** изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать



физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам в процессе игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Содержание тем курса**

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных качеств.

Программный материал раздела «Основы знаний» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел «Двигательные умения и навыки» представлен подвижными и спортивными играми.

В подразделе «Подвижные игры» изучаются командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

В подразделе «Спортивные игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры баскетбол.

Раздел «Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Подраздел «Соревнования» рассматривается как итоговое занятие.

## **5 класс**

### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.

**1.2.** Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.

Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.

### **2. Двигательные умения и навыки (20 часов).**

**2.1. Подвижные игры (4 часа).** «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Передача мяча двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*Овладение тактическими действиями.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*На овладение организаторскими способностями.* Организация и проведение подвижных игр, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

### **3. Развитие двигательных способностей (12 часов).**

#### **3.1. Комплексы упражнений (5 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

*Легкоатлетические упражнения.* Минутный бег. Бег с ускорением до 40м.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

*Упражнения для развития быстроты.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

### **3.2. Соревнования (7 часов).**

Принять участие в двух соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

**бкласс**

#### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** История развития баскетбола. Правила личной гигиены.

**1.2.** Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.

#### **2. Двигательные умения и навыки (19 часов).**

**2.1. Подвижные игры (3 часа).** «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену».

#### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*Тактическая подготовка.* Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом).

*На овладение организаторскими способностями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию баскетбола.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

### **3. Развитие двигательных способностей (13 часов).**

#### **3.1. Комплексы упражнений (5 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3х20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».



*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

### **3.2. Соревнования (8 часов).**

Принять участие в двух-трех соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

**7 класс**

#### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.**Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

**1.2.** История развития российского баскетбола.

#### **2. Двигательные умения и навыки (19 часов).**

**2.1. Подвижные командные игры (3 часа).** «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

#### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Передача мяча со сменой мест в движении.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после ведения, ловли, с пассивным сопротивлением.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам мини-баскетбола.

*Тактическая подготовка.* Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Зонная защита 3:2, 2:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*На овладение организаторскими способностями.* Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

### **3. Развитие двигательных способностей (13 часов).**

#### **3.1. Комплексы упражнений (5 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 50м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м. Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 3км.

*Подвижные игры:* «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы».

*Упражнения для развития быстроты.* Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и

с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге.

*Упражнения с отягощениями.* Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м).

### **3.2. Соревнования (8 часов).**

Принять участие в трех-четырех соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Тематическое планирование. 5 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2 часа</b>	
1.1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1	Овладевают правилами техники безопасности. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями и играми оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
1.2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>20 часов</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.
2.1	Подвижные игры	4	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий.</p> <p>Выполняют правила подвижных игр, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<b>3</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>12 часов</b>	<p>Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.</p>
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в</p>

			самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
3.2	Соревнования	7	Выполняют контрольные тесты и упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

### Тематическое планирование. 6 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	<b>Основы знаний</b>	<b>2 часа</b>	
1.1	История развития баскетбола. Правила личной гигиены.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают правила личной гигиены.
1.2	Основные технические приемы. Подготовка и организация соревнований.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.
2	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>19 часов</b>	Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.
2.1	Подвижные игры	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий.</p> <p>Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
3	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>13 часов</b>	<p>Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.</p>
3.1	Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами	5	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p>



			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
3.2	Соревнования	8	<p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>

### Тематическое планирование. 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2 часа</b>	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре».
1.1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями.
1.2	История развития российского баскетбола.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>19 часов</b>	Выполняют технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.
2.1	Подвижные игры	3	Взаимодействуют со

			<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и техники безопасности.</p>
2.2	<p>Спортивные игры (баскетбол)</p>	16	<p>Овладевают основными приёмами игры в мини-баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий.</p> <p>Выполняют правила, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
<b>3</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>13 часов</b>	<p>Описывают техники изучаемых игровых действий, осваивают их, выявляя и устраняя ошибки.</p>
3.1	<p>Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими</p>	5	<p>Составляют совместно с учителем комплексы</p>

	качествами		<p>упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
3.2	Соревнования	8	<p>Выполняют контрольные тесты и упражнения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>

### Планируемые результаты изучения курса

После окончания **5 класса**, занимающиеся научатся:

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;

участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

### Нормативы технической подготовки (5 класс)

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

### Нормативы общефизической подготовки (5 класс)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

После окончания **6 класса**, занимающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
- определять базовые понятия и термины спортивных игр;
- руководствоваться правилами спортивных игр;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

После окончания **7 класса**, занимающиеся научатся:

- характеризовать задачи специальной подготовки;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры баскетбол в игровой деятельности;

выполнять упрощенные обязанности помощников судей.

### **Нормативы технической подготовки (6-7 класс)**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

### **Нормативы общефизической подготовки (6-7 класс)**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения реализации программы**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под. ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

2.Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.

3.Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

4.Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций [Текст] / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

5.Холл Виссел. Баскетбол: Шаги к успеху / Холл Висел. [Текст] – Издательство Астрель, 2009.

6.Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

### **Учебно-практическое оборудование**

1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 2 шт.

2.Щиты баскетбольные навесные – 2-4 шт.

3.Мячи баскетбольные – 12-15 шт.

4.Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.

5.Стенка гимнастическая - 4-6 шт.

6.Скакалка гимнастическая – 15-20 шт.

7.Мячи набивные различной массы– 15-20 шт.

8.Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.

9.Гимнастические маты – 4-6 шт.

10.Рулетка измерительная – 2 шт.

11.Жилетки игровые с номерами – 10-12 шт.

12.Табло перекидное – 1 шт.



