

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №6 имени Алексея Николаевича  
Дудникова станицы Андрюки МО Мостовский район**

«Рассмотрено»

Руководитель МО  
тенических дисциплин

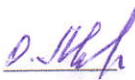
 О.М.Байдина

Протокол № 1 от « 30 »  
августа 2021г.

«Согласовано»

Зам директора по ВР


МБОУ СОШ №6 ст.  
Андрюки

 О.П.Матовникова  
от « 30 » августа 2021г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ №6

Ст. Андрюки

 Л.Г. Лихова  
от « 31 » августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Физическая культура» (БАСКЕТБОЛ)  
для обучающихся 5 классов**

Разработала:

учитель физической культуры: Арестова А.А.

2021 г

## **I. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Баскетбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2013, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2012) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» для учащихся 5 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
- Закона «Об образовании».

### **Основные задачи:**

#### **1. Спортивно-оздоровительные задачи.**

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### **2. Социальные задачи**

– Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

#### **2. Общекультурные задачи.**

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

#### **3. Образовательные задачи.**

- Обучение основам техники и тактики игры Баскетбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **4. Воспитательные задачи.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям Баскетболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Место учебного курса в учебном плане**

На прохождение программы внеурочной деятельности «Физическая культура» в 5 классе составляет 1 час в неделю, и рассчитана на 34 часа в год (для выполнения программы учебного предмета «Физическая культура»).

Программа спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

## **освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Общая характеристика курса**

Баскетбол - один из наиболее любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

## **Содержание курса**

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

## **Физическая подготовка**

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

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.



- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча.**

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

## **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.

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

#### **4. Броски мяча.**

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

#### Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 5 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление

здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

## **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

## **Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин).

## **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные	Включают два-три компонента в различных сочетаниях:

занятия	техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	<b>Баскетбол 5-классы</b>
<b>Кол-во часов</b>	<b>34 часов</b>
<b>Цель и задачи изучения темы</b>	<p><b>Цель:</b> способствовать всестороннему физическому развитию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.</li> <li>• <b>Задачи:</b></li> <li>• Укрепление здоровья.</li> <li>• Совершенствование физического развития</li> </ul>
<b>Требования</b>	<b>Личностные результаты:</b> проявлять положительное отношение к



<b>к результатам освоения программы учебного предмета</b>	<p>занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</li><li>• <b>коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</li><li>• <b>регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой</li></ul>
---	--

<p>физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Предметные результаты:</b> правила техники безопасности на уроках Баскетбола; влияние упражнений на укрепление здоровья;</p>			
<b>Физически способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с	5,3-6,2	5,4-6,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	179-134	164-124
К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
К координации	Челночный бег 3x10 м.	8,2-8,6	8,6-9,1

<b>№ урока в теме, дата проведения</b>	<b>Наименование темы урока, включая тематический учет уровня освоения программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Понятийный аппарат</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>	<b>Виды и формы контроля</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	Тб, гигиена	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	Диагностический.
<b>2</b>	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	Техники нападения	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростносиловые и координационные способности	Диагностический, практическая работа.
<b>3</b>	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	Ведение и передача мяча	Разбор тактики и техники нападения Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>4</b>	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.

<b>5</b>	Техника передвижения приставными шагами.	1	Ведение и передача мяча	Выполнять перемещения приставным шагом с мячом; Проявлять скоростносиловые и координационные способности	Стартовый Тест
<b>6</b>	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>7</b>	Совершенствование техники передвижений. СФП.	1	Ведение и передача мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Стартовый, Тест
<b>8</b>	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	Передача и принятие мяча	Выполнять передачу и ловлю мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Диагностический, практическая работа.
<b>9</b>	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1	Передача и принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>10</b>	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	Передача и принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Стартовый Тест
<b>11</b>	Взаимодействие трех	1	Передача и	Овладение техники «скрестный	Диагностический,

	игроков - «скрестный выход».		принятие мяча	выход» при взаимодействии трех игроков.	практическая работа.
<b>12</b>	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>13</b>	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
<b>14</b>	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1	Позиционное нападение	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
<b>15</b>	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	Ведение, принятие, передача мяча	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре в условиях личного прессинга	Диагностический, практическая работа.
<b>16</b>	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1	Правила игры	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.
<b>17</b>	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	Ведение, передача, принятие мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.

<b>18</b>	ОФП. Командные действия в нападении.	1	Тактика игры	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.
<b>19</b>	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1	Тактика игры, правила игры	Командное взаимодействие. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, практическая работа.
<b>20</b>	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	Ведение мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
<b>21</b>	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	Тактика передачи мяча	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Диагностический, практическая работа
<b>22</b>	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	Тактика атаки	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении.	Диагностический, практическая работа.
<b>23</b>	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в	1	Тактика защиты	Осваивать и выполнять тактические действия в защите и нападении	Итоговый, тест

	движении». СФП				
<b>24</b>	ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1	Тактика передачи мяча	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
<b>25</b>	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	Тактика защиты	Осваивать и выполнять тактические действия в защите	Диагностический, практическая работа.
<b>26</b>	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	Работа в связке	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
<b>27</b>	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1	Тактические приемы	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Итоговый тест
<b>28</b>	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	Тактика защиты	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>29</b>	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления	1	Передача мяча	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Итоговый тест

	движения.				
<b>30</b>	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1	Учебная игра	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, мини. тест
<b>31</b>	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1	Тактика защиты, нападения	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>32</b>	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1	Учебная игра	Выявлять возможные ошибки и недочеты	Диагностический, практическая работа.
<b>33</b>	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений	Диагностический, практическая работа.
<b>34</b>	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	Учебная игра	Демонстрировать умения и навыки в учебной игре	Диагностический, мини. Тест

#### **4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### 4.1 Обеспеченность программы методическими видами продукции

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 классов

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);



II – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
<b>2. Печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<b>3. Технические средства обучения (ТСО)</b>		
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Мегафон	Д
<b>4. Экранно-звуковые пособия</b>		
4.1	Аудиозаписи	Д
<b>5. Учебно-практическое оборудование</b>		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П

5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч пластиковый детский	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Коврики гимнастические	Ф
5.12	Скакалки	Д
5.13	Стойки	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д
5.15	Мячи баскетбольные	К
5.16	Мячи метбольные	Д
5.17	Кольца баскетбольные	Д
5.18	Жилетки игровые с номерами	К
5.19	Аптечка	Д
<b>6. Электронные ресурсы</b>		

6.1	<a href="https://pculture.ru/sekcii/basketball/">https://pculture.ru/sekcii/basketball/</a> (видео уроки)	
-----	---	--

## 4.2 Система контролирующих материалов

### Критерии и нормы знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности

учащихся 5 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	10 11	6,2	5,4 -6,1	5,3	6,3	5,5 -6,2	5,4
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	10 11	8,6	9,3-8,5	8,2	10,1-10,0	9,1	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10 11	134	178-135	179	124	123-125	164
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10 11	900 950	1000 1100	1300 1350	700 750	850 900	1100 1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10 11	2 2	6-8 6-8	10 10	4 5	8-10 9-11	15 16

6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине, кол-во раз	10 11	3	4-7	8	5	13-6	14
---	------	--	----------	---	-----	---	---	------	----

#### **4.3 Перечень примерных тем учебных проектов**

##### 1. Физические способности человека.

1. Современные виды спорта.
2. Физическая культура как часть общей культуры.
3. Влияние вредных привычек на организм человека.
4. Основы правильного питания.

##### 4.4 Перечень примерных тем учебно-исследовательских работ учащихся

1. Физическая культура в России и других странах.
2. Судейство в спорте.
3. Проблема гиподинамии у подростков.

#### **4.5 Средства организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.**

Тестирование по теме: Баскетбол (основные правила) [http://www.kirov.spb.ru/sc/504/docs/test5\\_6.ppt](http://www.kirov.spb.ru/sc/504/docs/test5_6.ppt)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 5.1 Список литературы для учителя

### 5.1.1 Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград:

Учитель, 2008. – 239с

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

### 5.1.2 Дополнительная литература

- 1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- 2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы АндрюхинаТ,Гурьев С 2013 г.64 с.
- 4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

## 5.2 Список литературы для ученика

### 5.2.1 Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

### 5.2.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
- 2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)
3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57).

