

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Эммаусская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

«30» 08 2021 г.

Ев

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»

Ю.М. Чумаков

*приказом № 306-04 от*  
«30» 08 2021 г.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

на 2021-2022 учебный год

**«Спортивные игры»**

*курс по спортивно- оздоровительному направлению  
для обучающихся 7 классов*

Общее количество часов: 34 ч.

Руководитель: Тунева Александра Владиславовна

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа дополнительного образования разработана в соответствии с конвенцией о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, указами Президента РФ, и на основе регламентирующих документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации";
- ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки России "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (начального общего образования)" от 17.12.2010 № 1897;
- базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, утв. приказом Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы дополнительного общего образования" (ред. от 03.06.2011);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы дополнительного общего образования на **2021-2022**уч. год;
- «О рабочих программах учебных предметов» (Министерства образования науки Российской Федерации, письмо от 28 октября 2015 г. № 08-1786)
- локальных актов МОУ «Эммаусская СОШ»;
- ООП ООО МОУ «Эммаусская СОШ»;
- положения о рабочей программе учебного курса;
- учебного плана МОУ «Эммаусская СОШ» на **2021-2022** учебный год.

#### ***Цель:***

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков здорового образа жизни.

#### ***Задачи:***

- *воспитательная* - воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- *обучающая* - обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- *оздоровительная* - укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Для достижения целей в процессе реализации программы объединения используются здоровьесберегающие технологии, технологии развивающего обучения на основе обязательных результатов, групповые технологии.

Занятия в секции «Спортивные игры» направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игр.

**Организационно-методические указания:**

Программа объединения «Спортивные игры» рассчитана для обучающихся 7 класса. Время, отведенное на годичное обучение составляет 34 часа в год (1ч x 34 недели). Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 5 – 8 минутных бесед в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые кроме того выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Объём изучаемого материала – 34 часов:

- «Баскетбол» - 8 часов
- «Волейбол» - 8 часов
- «Футбол» - 8 часов
- «Флорбол» - 8 часов
- Контр. норм. - 2 часа

На занятиях обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

**Методы и приёмы** познавательной деятельности: игровой, практический, соревновательный, словесный, наглядно-иллюстративный, лекции.

**Формы работы:** групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

**Формы и методы контроля:** текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между классами параллели, на муниципальном, региональном уровне), практическое судейство.

Подбор средств и объём общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений волейбола, баскетбола, футбола, флорбола и проводятся спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка** непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных

действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для учащихся 7-го класса— 1—3 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям - одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов с развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

## *Содержание изучаемого курса*

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

#### 1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в XX веке. Юношеский спорт в России. Формы занятий спортом школьников. Спортивные секции коллективов физической культуры в школе, детские спортивные школы.

#### 2. Влияние физических упражнений на организм школьников

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.

#### 3. Врачебный контроль, предупреждение травм

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика). Оказание первой помощи.

#### 4. Основы техники и тактики.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактических комбинаций. Краткие сведения о методике обучения и тренировки.

#### 5. Правила игры, организация и проведение соревнований

Роль соревнований спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 7-го класса средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки; спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите; подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции; легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ:***

*Упражнения для развития быстроты.* Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

*Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То

же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры.*  
Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжатие теннисного (резинового) мяча.

*Подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Верхняя боковая подача с максимальной силой у футбольной сетки (в сетку). То же верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Подачи мяча слабой рукой.

*Нападающие удары.* Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стене — имитация бокового нападающего удара. Броски набивного мяча — из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку).

Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

*Упражнения на развитие прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многokратные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Впрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многokратные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега

## ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ:***

### ***Техническая подготовка***

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

### ***Тактическая подготовка***

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ФУТБОЛУ:***

### **Упражнения для развития силы**

**Приседания с отягощением** (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

**Подскоки и прыжки** после приседа без отягощения и с отягощением.

**Приседание на одной ноге** («пистолет») с последующим подскоком вверх.

**Лежа на животе** - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

**Броски набивного мяча** ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

**Удары** по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

**Вбрасывание** футбольного и набивного мяча на дальность.

**Для вратаря:** из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

### **Упражнения для развития быстроты**

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

### **Упражнения для развития ловкости**

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование

мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

### ***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ФЛОРБОЛУ:***

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1 - 2 кг). Бег в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения поворот на 180 – 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

*Упражнения с отягощением* Штанга – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20-30%, выпрыгивание из приседа – 20%.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота – 50-100 см) с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

## *Учебный план*

<i>№п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Теоретическая подготовка (в процессе занятия)	<b>170-272 (мин)</b>
2	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - акробатические упражнения; - подвижные игры и эстафеты; - легкоатлетические упражнения	<b>4</b>
3	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	<b>8</b>
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	<b>5</b>
	Основы техники и тактики игры в волейбол	<b>5</b>
	Основы техники и тактики игры в футбол	<b>5</b>
	Основы техники и тактики игры в флорбол	<b>5</b>
5	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	<b>2</b>
7	Итого	<b>34</b>

## Календарно-тематический план «Спортивные игры» 7 класс на 2020 - 2021 учебный год.

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая	Формы работы	Планируемые результаты
1.	Баскетбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях баскетболом. Передача, ведение, броски мяча	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Учебная игра в баскетбол.	1	03.09.		Лекция. Беседа. Практическое занятие Упражнения.	Знать правила соревнований
2.	Волейбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях волейболом.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях волейболом. Техника безопасности. Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	10.09.		Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
3.	Футбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях футболом. Ведение мяча.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях футболом. Ведение мяча. Ведение с изменением направления. Учебная игра в футбол.	1	17.09.		Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
4.	Флорбол	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях флорболом.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях флорболом. Работа клюшкой Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра в флорбол.	1	24.09.		Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
5.	Баскетбол	Штрафной бросок	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1	01.10.		Беседа. Практическое занятие.	Уметь выполнять технические элементы
6.	Волейбол	Специальные упражнения и комбинации.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	08.10.		Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
7.	Футбол	Элементы игры в футбол	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	15.10.		Лекция. Практическое занятие Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

8.	Флорбол	Ведение мяча и бросок.	Ведение мяча с ходу с броском по воротам.	1	22.10.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
9.	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1	05.11.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
10.	Волейбол	Приём мяча.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	12.11.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
11.	Футбол	Специальные упражнения с мячом.	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	19.11.		Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
12.	Флорбол	Стандартные ситуации.	Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.	1	26.11.		Теоретическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
13.	Баскетбол	Позиционное нападение	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	1	03.12.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
14.	Волейбол	Подача, передача.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	10.12.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
15.	Футбол	Обработка мяча	Остановка катящегося мяча подошвой	1	17.12.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
16.	Флорбол	Броски в одно касание.	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	24.12.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
17.	Контрольные нормативы по баскетболу и волейболу.	Двухсторонняя игра	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол, волейбол.	1	14.01.		Тестирование	Уметь выполнять технические элементы

18.	Баскетбол	Специальные упражнения и комбинации.	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1	21.01.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
19.	Волейбол	Элементы игры в волейбол.	Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	28.01		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь играть в волейбол.
20.	Футбол	Элементы игры в футбол.	Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	04.02		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Знать правила соревнований
21.	Флорбол	Элементы игры в флорбол.	Разминка. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	11.02.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
22.	Баскетбол	Броски в движении.	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. Броски в движении после передачи. Прессинг.	1	18.02.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
23.	Волейбол	Подача мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из передвижений и остановок игрока. подача мяча. Учебная игра.	1	25.02.		Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
24.	Футбол	Обработка мяча	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	03.03.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
25.	Флорбол	Работа с клюшкой.	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	1	10.03.		Теоретическое и практическое занятие..	Уметь выполнять технические элементы
26.	Баскетбол	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита.	1	17.03.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
27.	Волейбол	Прямая нижняя и верхняя подача мяча	Разминка. Перемещение в стойке. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Учебная игра.	1	31.03.		Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы

28.	Футбол	Техника защитных действий.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	07.04.		Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
29.	Флорбол	Эстафеты с элементами флорбола	Эстафеты с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.	1	14.04.		Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
30.	Баскетбол	Ведение с разной высоты отскока с изменением направления	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков с места, после ведения.	1	21.04.		Практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
31.	Волейбол	Игра в волейбол по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча. Нападающий удар, нижний прием. Подача мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1	28.04.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
32.	Футбол	Перемещения с мячом.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1	05.05.		Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
33.	Флорбол	Элементы игры в флорбол	Техника выполнения короткой обводки.	1	12.05.		Теоретическое и практическое занятие. Упражнения.	Уметь выполнять технические элементы
34.	Контрольные нормативы по баскетболу и волейболу.	Двухсторонняя игра	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в футбол, флорбол.	1	19.05.		Практическое занятие. Упражнения..	Уметь выполнять технические элементы
				34				

### ***Ожидаемые результаты:***

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### *Знать:*

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «Баскетбол», «Волейбол» в школе, стране.
- Правила игры.
- Тактические приемы.

#### *Уметь:*

- Выполнять основные технические приемы.
- Проводить судейство матча.
- Проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных игр.

#### *Развить качества личности:*

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, флорбольные, теннисные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером
10. Сетка волейбольная
11. Ворота флорбольные

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Литература для учителя:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва «Просвещение» 2008 г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.  
«Тренировка быстроты и ловкости баскетболиста» Москва 1971 г. З.Я.Кожевникова.  
Методические рекомендации «Обучение приемам игры в волейбол». Изд. ПГПУ имени В.Г.Беленского, под редакцией А.М.Кулясов, В.С.Куракин, 1994 г.  
«Баскетбол - игра и обучение» Москва 1971 г. Ф. Линдберг.  
«Спортивные игры». Учебник для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. Москва 1973 г.  
«Спортивные игры». Ю.И. Портных. Москва 1975 г.  
Спортивные игры, Москва 2002 г., Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова  
Здоровый образ жизни в современной школе, Ростов на Дону 2007 г., Е.А.Воронова  
Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.  
Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.  
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.  
Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка  
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.  
Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

### Интернет – ресурсы

- Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)  
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека  
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,  
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)  
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.  
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.  
<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича.  
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

### Литература для учащихся:

- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2014  
Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011  
Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 5-9 кл. – М.: Просвещение, 2011  
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 5-9 кл. – М.: Просвещение, 2011