



Утверждаю:

Директор МОБУ ООШ №16 д. Кулиш

Немирич Т.Н. Немирич

Приказ № 30/1 от « 30 » 09 2021 г.

**План работы школьного спортивного клуба
«Старатель» (ШСК)
на 2021 – 2022 учебный год**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа №16 д. Кулиш**

д. Кулиш

**План работы школьного спортивного клуба «Старатель» (ШСК)
на 2021 - 2022 учебный год
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа №16 д. Кулиш**

Цель работы ШСК:

– повышение массовости занятий школьниками физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования;

– удовлетворение потребности обучающихся ООУ и их родителей (законных представителей) в более широком спектре предоставляемых им физкультурно-спортивных услуг.

Задачи:

– вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;

– проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований;

– комплектование и подготовка команд обучающихся по различным видам спорта для участия в муниципальных и региональных соревнованиях;

– организация различных форм активного спортивно-оздоровительного отдыха обучающихся;

– пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта.

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Организационная деятельность			
Планирование и организация деятельности ШСК	Составление и утверждение планов работы ШСК на 2021-2022 уч. год (план работы ШСК, план спортивно - массовых мероприятий)	Октябрь 2021 г.	Руководитель ШСК
Создание Совета клуба	Разъяснительная работа с ученическими коллективами школы, коллективами спортивных секций	Октябрь 2021 г.	Руководитель ШСК
Методическая деятельность			
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	Участие в методических объединениях педагогов (на уровне района); участие в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом	В течение года	
Участие в конкурсах, форумах, проектах разного уровня (районных, региональных, федеральных)	Поиск интересных вариантов конкурсной деятельности, подготовка к соревнованиям, состязаниям, непосредственное участие в соревнованиях	В течение года	Руководитель ШСК
Организация и проведение смотров спортивных коллективов школы	Выбор темы смотра (можно приурочить к какому-либо празднику или мероприятию), подготовка и оформление эмблем и	В течение года	Руководитель ШСК

	девизов спортивных коллективов, выбор места проведения смотра (стадион или спортзал), анализ проведения		
Связь с образовательными, досуговыми и административными учреждениями района (социальное партнерство)			
Связь с ДЮСШ	Обмен информацией с сотрудниками работающих в рамках физкультурно-спортивной направленности; проведение совместных мероприятий	В течение года	Руководитель ШСК
Физкультурно-оздоровительная и спортивно - массовая работа			
Проведение спортивных праздников, спортивных акций, смотров коллективов и других спортивных мероприятий	Подготовка спортивно-массовых мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки), обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях, проведение мероприятия, анализ мероприятия	В течение года	Руководитель ШСК
Проведение спортивных соревнований, спартакиад школьного уровня	Составление плана проведения спортивных соревнований, комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях, работа с командами по подготовке к соревнованиям, разработка графика соревнований команд, проведение соревнований, подведение итогов	В течение года	Руководитель ШСК
Календарь соревнований Спартакиады школьников	Комплектование команд для участия в спортивных соревнованиях, работа с командами по подготовке к соревнованиям, участие в соревнованиях, подведение итогов	В течение года	Руководитель ШСК

План спортивно-массовых мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Класс	Сроки проведения
1.	«Весёлые старты»	2-9	Ноябрь
2.	Месячник военно-патриотического воспитания	2-9	Февраль
3.	День здоровья	2-9	Март-апрель
4.	ГТО	2-9	Май
5.	Спортивно-развлекательное мероприятие «Здравствуй, лето!»	2-9	Июнь

План работы школьного спортивного клуба «Старатель» (ШСК) на 2021 - 2022 учебный год

Рабочая программа по «Спортивным играм» 2-4 класс

I. Результаты освоения курса «Спортивные игры» (2-4 классы)

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; Формировать представление об этических идеалах и ценностях; Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения демонстрировать уровень физической подготовленности</p>	<p>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; Знать различные виды игр; Выполнять правила игры.</p>

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Определять уровень развития физических качеств; Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</p>	<p>Управлять своими эмоциями; Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</p>	<p>Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</p>

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Определять уровень развития физических качеств; Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</p>	<p>Управлять своими эмоциями; Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</p>	<p>Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.</p>

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; Готовность к преодолению трудностей; Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; играть по упрощенным правилам спортивные игры; Самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
 2. Владение навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром и т.д.)

3. Повышения индекса здоровья класса.

4. Повышение уровня развития и пополнение знаний о физической культуре.

Оздоровительно-развивающие:

- улучшение функционального состояние организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки;
- адаптация учащихся к повышенным физическим нагрузкам, а в дальнейшем и к занятиям спортом;
- организация активного отдыха и здорового досуга, привитие интереса к систематическим физкультурным занятиям;

Воспитательные:

- приобретение знаний, навыков необходимых для формирования стереотипа здорового образа жизни;
- формирование знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека;
- приобщение родителей к активной совместной деятельности для формирования здорового образа жизни.

Обучающие:

- освоение комплекса оздоровительной физической культуры, рекомендованного педагогом с учетом отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей ребенка;
- развитие и совершенствование двигательных функций;
- обучение элементам различных видов спорта, используемых в процессе учебно-тренировочных занятий (пионербол, баскетбол, волейбол, футбол и т.д.)
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, ритма и др.

Основной ожидаемый результат реализации программы это:

- улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
- улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности;
- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;
- овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением терминологии;
- освоение знаний о физической культуре (ее история)

II. Содержание курсов «Спортивные игры» (2-4 классы) с указанием форм организации и видов деятельности

2, 3, 4 класс (34 часа)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 9 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 10 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 9 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 6 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия в спортивном зале и на природе.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Спортивные игры” вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Личностными результатами являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Методическое обеспечение

Программа предусматривает практическую деятельность: спортивно-прикладные физические упражнения; гимнастические корригирующие физические упражнения (общеразвивающие, специальные и дыхательные); оздоровительный бег; аэробные упражнения; игры. Для ее выполнения необходим спортивный зал с гимнастическими ковриками, гимнастическими матами, гимнастической стенкой, спортивный инвентарь на каждого ребенка:

- скакалки
- гимнастические обручи
- резиновые мячи
- волейбольные и футбольные мячи
- набивные мячи (по 1-3 кг),
- ракетки для бадминтона, воланы
- степ-платформы
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

III. Тематическое планирование 2-4 классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	По факту
1	Игры с элементами легкой атлетики «День» и «Ночь»	1		
2	Игры с элементами легкой атлетики. «Бег по прямой из различных положений»	1		
3	Игры с элементами легкой атлетики «Бег по линиям»	1		
4	Игры с элементами легкой атлетики «Кто лучший?»	1		
5	Игры с элементами легкой атлетики «Кто точнее?»	1		
6	Игры с элементами легкой атлетики «Метание в подвижную цель»	1		
7	Игры с элементами легкой атлетики «Самый сильный»	1		
8	Игры с элементами легкой атлетики «Толкание мяча в обруч»	1		

9	Игры с элементами легкой атлетики «Толкание ядра через препятствие»	1		
10	Игры с элементами ритмической гимнастики «Музыкальная змейка»	1		
11	Игры с элементами ритмической гимнастики «Бег по кочкам»	1		
12	Игры с элементами ритмической гимнастики «Пингвины с мячом»	1		
13	Игры с элементами ритмической гимнастики «Конники - спортсмены»	1		
14	Игры с элементами ритмической гимнастики «Лиса и куры».	1		
15	Игры с элементами ритмической гимнастики «Кузнечики»	1		
16	Игры с элементами ритмической гимнастики «Посадка картофеля»	1		
17	Игры с элементами ритмической гимнастики «Парашютисты»	1		
18	Игры с элементами ритмической гимнастики «Гонка мячей по кругу»	1		
19	Игры с элементами ритмической гимнастики «Веровочка под ногами»	1		
20	Игры с элементами подвижных игр «Я знаю пять имён»	1		
21	Игры с элементами подвижных игр «Путаница»	1		
22	Игры с элементами подвижных игр «Веселые музыканты»	1		
23	Игры с элементами подвижных игр «Золотые ворота»	1		
24	Игры с элементами подвижных игр «По алфавиту»	1		
25	Игры с элементами подвижных игр «Тяни-толкай»	1		
26	Игры с элементами подвижных игр «Сочини сказку»	1		
27	Игры с элементами подвижных игр «Девочки – мальчики»	1		
28	Игры по выбору детей	1		
29	Игры по выбору детей	1		
30	Игры по выбору детей	1		
31	Игры по выбору детей	1		
32	Игры по выбору детей	1		
33	Игры по выбору детей	1		
34	Игры по выбору детей	1		

Оставляю за собой право на корректировку календарно-тематического плана в течение учебного года.

План работы школьного спортивного клуба «Старатель» (ШСК) на 2021 - 2022 учебный год

Рабочая программа по «Спортивным играм» 5-9 класс

I. Результаты освоения курса «Спортивные игры» (2-4 классы)

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- пятиклассник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на 5 лет обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

II. Содержание курсов «Спортивные игры» (5-9 классы) с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения:

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

Футбол -5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. 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. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те 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. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

III. Тематическое планирование 5-9 классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	По факту
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1		
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1		
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1		
4	Ведение мяча	1		
5	Броски в кольцо	1		
6	Броски в кольцо	1		
7	Игра в защите. Защита зоны.	1		
8	Игра в защите. Защита зоны.	1		
9	Игра в нападении	1		
10	Игра в нападении	1		
11	Игра в защите. Личная защита.	1		
12	Игра в защите. Личная защита.	1		
13	Правила игры, стойка, перемещения.	1		
14	Ловля и передача мяча.	1		
15	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1		
16	Техника броска.	1		
17	Техника броска.	1		
18	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1		
19	Закрепление техники опорного броска.	1		
20	Техника игры в защите.	1		
21	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1		
22	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1		

23	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1		
24	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1		
25	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1		
26	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1		
27	Прием высоко летящего мяча.	1		
28	Прием высоко летящего мяча.	1		
29	Техника и тактика игры в пионербол.	1		
30	Техника и тактика игры в пионербол.	1		
31	Остановка катящегося мяча.	1		
32	Ведение мяча.	1		
33	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1		
34	Техника и тактика игры	1		

Оставляю за собой право на корректировку календарно-тематического плана в течение учебного года.