

Ч И З Ц Ч К Ч У У З

Ч З Й Ф Т Ч Ф Л Т Ф П

«И

ЛТЧО З ФПТ

Т **5** Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

- **5** Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

5 Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

5 Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование

физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Ы (для всех групп занимающихся) Общая физическая подготовка.

5

□ Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

□ Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

□ Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

□ Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

□ Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

5

□ Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки с продвижением шагом и бегом.

□ Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей до 1 кг).

□ Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5

- Бег на 30, 60 м.
- Кроссы до 2000м (в зависимости от возраста, без учета времени).
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом до 1 кг, мешочки с песком 0.5-1 кг, штанга для средней группы, вес штанги от 20-30% 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 рукой на дальность за счет энергичного маха рукой от плеча.

В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие 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 баскетбольного 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 (30—60 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 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 30-50 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). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Ц З Ф П Ч Т У Т Ч З

- готовность и способность учащихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

У

Ч

Л5

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану и уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Л5

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

Ц

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

		-	Ч Ч	Й
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	Видео уроки- https://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=AutoSCS8U4 – баскетбол	Руководствоваться правилами по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях по баскетболу
2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1		формирование эмоционально-чувственного и ценностного сознания личности в спортивной деятельности; духовный рост в соответствии с социальным и психофизическим становлением человека под влиянием физической культуры и других объектов и явлений реальности; формирование представлений и знаний о физической культуре и спорте; познание своих возможностей, желание самореализоваться; увлечения телесно-мануальные - связанные с намерением ученика развить силу, выносливость, ловкость и моторную искусность в спортивной сфере; анализ и оценивание себя во время спортивных занятий; формирование личности - как умение работать в коллективе и команде,
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		
4	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		
5	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		
6	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		
7	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1		
8	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		
9	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		
10	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1		
11	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1		
12	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1		

13	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	общение с людьми близкими по интересу и роду занятий; формирование чувства дружбы, взаимовыручки, взаимной ответственности; формирование личностных качеств юношей и девушек, взаимодействие физического совершенствования с нравственным и с эстетическим воспитанием.
14	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	
15	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	
16	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1	
17	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	
18	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	
19	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1	
20	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1	
21	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	
22	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	
23	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1	
24	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	

25	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1		
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1		
27	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1		
28	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1		
29	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1		
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1		
31	Совершенствование техники ведения мяча.	1		
32	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1		
33	Совершенствование техники бросков мяча.	1		
34	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		