

## Учебный план к программе «Спортивные игры»

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Футбол	2	10	12	Тестирование, наблюдение. Контрольные игры
2	Волейбол	2	22	24	Тестирование, наблюдение. Контрольные игры и соревнования.
3	Гандбол	2	10	12	Тестирование, наблюдение. Контрольные игры
4	Баскетбол	2	24	26	Тестирование, наблюдение. Контрольные игры и соревнования.
	<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	

### Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Гигиена, предупреждение травм, личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (74 часа):

#### **1. Футбол (12 часов).**

*Теория 2ч.* Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Тестирование, наблюдение.

*Практика 10ч.* Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Контрольные игры.

#### **2. Волейбол (24 часа).**

*Теория 2ч.* Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме мяча. Тестирование, наблюдение.

*Практика 22ч.* Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме мяча. Контрольные игры и соревнования.

### **3. Гандбол (12 часов).**

*Теория 2ч.* Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Тестирование, наблюдение.

*Практика 10ч.* Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Контрольные игры.

### **4. Баскетбол (26 часов).**

*Теория 2ч.* Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Тестирование, наблюдение.

*Практика 24ч.* Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра. Контрольные игры и соревнования.