Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 им. С. Ф. Романова»,
г. Жуков Жуковского района Калужской области
ул. Рогачева 11, тел. 54088, 56140.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета школы
Протокол №1 от «30» августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
_____ Додов А.М.
Приказ №1/79 от «02» 09 2019г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Общефизическая подготовка»

Пояснительная записка

Программа ОФП предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости ребенка. В упражнениях ОФП используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей. Продолжительность занятий ОФП 2 академических часа.
Основная задача - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствование личностных взаимоотношений.

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

Ребенку школьного возраста необходимо ежедневно двигаться 2,5-3 часа. Но не всегда родителям удается выделить достаточно времени на прогулки, занятия в спортивных секциях или подвижные игры с ребенком, что в результате отрицательно сказывается как на общем самочувствии, так и на поведении ребенка.

Заниматься ОФП может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Главная цель программы: гармоническое развитие ребенка, совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью:

- укрепления здоровья и закаливания,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств,

Задачи:

Воспитывающие задачи:
воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества,
ориентировать на здоровый образ жизни,
привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений.

Обучающие:

в каждой возрастной группе решаются следующие обучающие задачи:
обучить правильному бегу, метанию, прыжкам игровым моментом баскетбол, футбол, волейбол.
вооружить учащихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:
- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;

- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

ОФП и методики физического развития

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребёнка такие качества, как:
- сила,
-выносливость,
- гибкость,
- координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.
Упражнения на развитие силы различных мышечных групп
Мышцы ног
Мышцы спины
Мышцы брюшного пресса
Мышцы рук и плечевого пояса
Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног:
приседания на двух ногах.
приседания на двух ногах с грузом на плечах.
приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
фиксирование полуприсядь (90°), прижавшись ровной спиной к стене.
Упражнения для развития силы мышц спины:
поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)
поднимание ног лежа на животе.
одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:
поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
поднимание ног лежа на спине.
одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
поднимание ног в положении виса.
удержание позы «уголок» в положении виса.
упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).
Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:
отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.
лазание по горизонтальной лестнице в висе.
упражнения с гантелями:
разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
сгибание кисти.
жим от груди лежа,
жим от груди стоя,
сгибание к груди.
Упражнения на выносливость
Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени.
Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости
Челночный бег
Упражнения с резиной
Метание
Упражнения на развитие прыгучести
заскоки на скамейку
соскоки со скамьи
перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
много скоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
упражнения со скакалкой
Упражнения на развитие гибкости
Различают активную и пассивную гибкость.
Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав.
Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.
При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.).
Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями заняти Спортивные соревнования между группами повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич) из расчёта 68 часа в год.

Программа состоит их 3 разделов.

1 раздел. Лёгкая атлетика.

2 раздел. Игровые виды спорта. Баскетбол,

3 раздел. Волейбол.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.
Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности

В области нравственной культуры:

4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
6. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

7. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
8. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
9. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

10. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
11. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
12. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

13. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
14. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
15. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

16. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
17. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
18. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

1.добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
2.рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
3.поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

4.восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
5 .понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью
6.восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

7.владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; 8.владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

9.владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
10.владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; 11.владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой 12.владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Метапредметные результаты освоения физической культуры. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских

игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Прикладно- ориентированная подготовка.
Прикладно- ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Волейбол. Развития внимания, силы, прыгучести, быстроте, ловкости.

<u>Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.</u>

В школе имеется 1 спортзал для занятий физической культурой с размером 280 кв. м.. Спорт зал оборудован для занятия мини- футболом, волейболом, баскетболом, спортивной гимнастикой. А так же имеется малый спортзал для занятий борьбой и художественной гимнастикой. Спортивного оборудования достаточно для проведения уроков в зале. Школьный стадион имеет беговые дорожки на 60 м, 100 м, 250 м, прыжковая яму, сектор для метания мяча и гранаты.

Материально-техническое обеспечение:
Волейбольные мячи - 20 шт.
Баскетбольные мячи -20 шт.
Скакалки – 15 шт.
Стойки , фишки – 5 шт.
Волейбольной сеткой-1 шт.

<u>Планируемые результаты изучения учебного курса.</u>

Знания о физической культуре

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
5.руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
6 руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Тематическое планирование

МЕСЯЦ	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
		ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Сентябрь-Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ-его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течении 10-15 минут (вводная часть)
	Лёгкая атлетика	16	
	Баскетбол	32	
	Волейбол.	20	
Всего 68 часов			ТБ при занятии бегом, прыжками, метанием.
Сентябрь	Лёгкая атлетика. Дыхательные упражнения	8	
Октябрь	Баскетбол	10	
Ноябрь	Баскетбол. Упражнения для развития выносливости.	7	
Декабрь	Баскетбол Упражнения для мышц рук, ног, спины, живота.	7	ТБ при игре в баскетбол.
Январь	Волейбол	8	ТБ при выполнение силовых упр-й, подтягивании.
Февраль	Волейбол	8	
Март	Волейбол.	4	
Апрель	Баскетбол	8	
Май	Лёгкая атлетика.	8	
Всего 68 часов			

Данный курс рассчитан на учащихся 5-6-7-8 классов.

Календарно-тематическое планирование спортивной секции « ОФП »

№ занятий	Содержание занятий	Часы
СЕНТЯБРЬ – 8		
1	Легкая атлетика. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Бег на короткую дистанцию 30-60 м. Бег 3 мин.	1
2	Предупреждение травм. Стартовый разгон бега 30-60-100м.	1
3	ЗОЖ - закаливание и его значение. Бег 100 м. Прыжки в длину.	1
4	Самоконтроль при физических занятиях. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Бег 5 мин.	1
5	Режим дня, его значение. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Бег 5 мин.	1
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Метание гранаты на дальность с место и разбега. Бег 5 мин.	1
7	ЗОЖ - виды закаливания. Метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	1
8	Совершенство метание гранаты на дальность. Эстафетный бег.	1
ОКТЯБРЬ -10		
9	Баскетбол. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
10	Техника передвижения. Ведения мяча с изменением скорости. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1
11	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движение. Броски в кольцо с различных точек площадке. Штрафные броски.	1
12	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии, Защитные действия игрока на площадке. Учебная игра.	1
13	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебно-тренировочная игра.	1
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Штраф броски в кольцо. Учебная игра.	1
15	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока. Игра.	1
16	Техника передвижения игрока на площадке. Техника владения с мячом. Игра 3 на 3 на одно кольцо.	1
17	Совершенство технике игры. Штрафные броски в кольцо..	1
18	Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.	1

НОЯБРЬ - 7		
19	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1
20	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне грудмяча). Бросок с двух шагов. Учебная игра.	1
21	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках. Учебная игра.	1
22	Защитные действия игрока на площадке. Отработка дальних бросков в кольцо. Боковых бросков. Игра.	1
23	Тактика свободного нападения игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра.	1
24	Закрепление свободного нападения игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра.	1
25	Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры	1
	ДЕКАБРЬ 7	
26	Отработка защитных функций игрока на площадке. Нападение игрока на площадке. Броски в кольцо.	1
27	Отработка защитных функций игрока на площадке. Нападение игрока на площадке. Броски в кольцо. Игра 3х3.	1
28	Отработка обманных действий игрока на площадке. Нападение игрока. Броски в кольцо.	1
29	Отработка обманных действий игрока на площадке. Нападение игрока. Броски в кольцо. Игра .	1
30	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра.	1
31	Техника защиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра.	1
32	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой.	1
ЯНВАРЬ 8		
33	Техника безопасности игры волейбол. Овладение техникой передвижений, стоик игрока на площадке.	1
34	Освоение технике приёма мяча, сверху, снизу. Передачи, стойка игрока перемещение.	1
35	Отработка приёма мяча и передачи в парах, через сетку. Розыгрыш, стойка игрока на площадке.	1

36	Сочетание перемещений и приёмов. Розыгрыш через сетку.	1
37	Сочетание перемещений и приёмов. Розыгрыш через сетку.	1
38	Закрепление приёма мяча с перемещением. Подача нижняя с приёмом мяча розыгрыш.	1
39	Отработка нижней подачи мяча через сетку. Приём и розыгрыш. Игра 6х6.	1
40	Учебная игра с изученными элементами.	1
	Февраль 8	
41	Обучение нападающего удара через сетку. Подача верхняя.	1
42	Совершенство нападающего удара через сетку. Прямая верхняя подача. Игра.	1
43	Прямая верхняя подача приём розыгрыш мяча на три касания, с нападающим ударом.	1
44	Закрепление прямой верхней подачи и приема. Игра.	1
45	Тренировочная игра с изученными элементами игры волейбол.	1
46	Тренировочная игра с изученными элементами игры волейбол.	1
47	Совершенство правило игры в волейбола. Приема розыгрыша мяча с нападением. Блокирование игрока при нападение.	1
48	Закрепление блокирование игрока при нападение. Страховка и защита.	1
	Март 4	
49	Учебно-тренировочная игра волейбол 6х6. С изученными элементами игры.	1
50	Учебно-тренировочная игра волейбол 6х6. . С изученными элементами игры.	1
51	Учебно-тренировочная игра волейбол 6х6. С изученными элементами игры.	1
52	Учебно-тренировочная игра волейбол 6х6. С изученными элементами.	1
	Апрель 8	
53	Техника безопасности при игре баскетбол. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
54	Техника передвижения. Ведения мяча с изменением скорости. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1
55	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движение. Броски в кольцо с различных точек площадке. Штрафные броски.	1

56	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии, Защитные действия игрока на площадке. Учебная игра.	1
57	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Учебно – тренировочная игра.	1
58	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Штраф броски в кольцо. Учебная игра.	1
59	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока. Игра.	1
60	Учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.	1
	Май 8	
61	Легкая атлетика. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Бег на короткую дистанцию 30-60 м. Бег 3 мин.	1
62	Предупреждение травм. Стартовый разгон бега 30-60-100м.	1
63	ЗОЖ - закаливание и его значение. Бег 100 м. Прыжки в длину.	1
64	Самоконтроль при физических занятиях. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Бег 5 мин.	1
65	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Метание гранаты на дальность с место и разбега. Бег 5 мин.	1
66	Режим дня, его значение. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Бег 5 мин.	1
67	Совершенство метание гранаты на дальность. Эстафетный бег	1
68	Эстафетный бег. Подведение итога знаний, умений, навыка.	1
	ВСЕГО: 68 часов.	

<u>Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения</u>

Волейбольные мячи - 20 шт.
Баскетбольные мячи -20 шт.
Скакалки – 15 шт.
Стойки , фишки – 5 шт.
Волейбольная сетка -1 шт.
Гранаты- 250г- 5шт
500г-5шт