

#### ****ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА****

#### Данная программа опирается нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму

#### Данная программа разработана для реализации в основной школе в соответствии с ФГОС ОО. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

#### В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Обоснование необходимости программы.**

#### Чтобы сделать ребенка умным и

#### рассудительным, сделайте его

#### крепким и здоровым.

#### Ж.-Ж. Руссо

#### Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

#### В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

#### Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

#### - несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

#### - перегрузка учебных программ;

#### - ухудшение экологической обстановки;

#### - недостаточное или несбалансированное питание;

#### - стрессовые воздействия;

#### - распространение нездоровых привычек.

#### В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

#### ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

#### ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы,  ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

#### ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

#### Основная задача   спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической куль турой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с  родителями (законными представителями) занимающихся.

#### Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

#### Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

#### Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся  направленность системы физическoгo воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

#### При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения 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 занятия.

#### Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

#### - подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

#### - основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

#### - заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

#### В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно – тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработан ному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

#### Учебно – тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

#### Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

#### Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

#### ****Цели и задачи программы****

#### Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

#### Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

#### оздоровительные:

#### - укреплять здоровье и закаливать занимающихся;

#### - удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

#### - ведение закаливающих процедур;

#### - укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

#### - снимать физическую и умственную усталость.

#### Образовательные:

#### - ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

#### - формировать правильную осанку;

#### - обучать диафрагмально – релаксационному дыханию;

#### - изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

#### - формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### Развивающие:

#### - развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

#### - совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### Воспитательные:

#### - прививать жизненно важные гигиенические навыки;

#### - содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

#### - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

#### - формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Группа ОФП.**

#### **Задачи:**

#### - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

#### - овладение школой движений;

#### - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

#### - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

#### ****Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)****

#### Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

#### Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

#### Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

#### Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.  Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

#### Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

#### Спортивные игры:

#### Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

#### Упражнения общей физической подготовки.

#### Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

#### **Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

#### Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

#### - в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

#### - в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

#### - в области трудовой культуры (планировать режим дня,  содержать в порядке спортивный инвентарь);

#### - в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

#### - в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

#### - в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

#### **Метапрадметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

#### Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

#### - в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

#### - в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

#### - в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

#### - в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

#### - в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

#### - в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

#### **Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

#### Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

#### - в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

#### - в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

#### - в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

#### - в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

#### - в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

#### - в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

#### Формирование универсальных учебных действий:

#### Личностные УУД.

#### Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

#### Действие смыслообразования,

#### Нравственно-этическое оценивание

#### ***Коммуникативные УУД***

#### Умение выражать свои мысли,

#### Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

#### Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

#### Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

#### Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

#### ***Регулятивные УУД***

#### Целеполагание

#### волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

#### Контроль в форме сличения с эталоном.

#### Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### *Познавательные УУД.*

#### **Общеучебные:**

#### Умение структурировать знания,

#### Выделение и формулирование учебной цели.

#### Поиск и выделение необходимой информации

#### Анализ объектов;

#### Синтез, как составление целого из частей

#### Классификация объектов.

#### Упражнения общей физической подготовки

#### Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Место проведения:

#### Спортивная площадка;

#### Класс (для теоретических занятий);

#### Спортивный зал.

#### Инвентарь:

#### Волейбольные мячи;

#### Баскетбольные мячи;

#### Скакалки;

#### Теннисные мячи;

#### Малые мячи;

#### Гимнастическая стенка;

#### Гимнастические скамейки;

#### Сетка волейбольная;

#### Щиты с кольцами;

#### Секундомер;

#### Маты;

#### Ракетки;

#### Обручи.

#### Методическое обеспечение образовательной программы.

#### Формы занятий:

#### групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

#### занятия оздоровительной направленности;

#### праздники;

#### эстафеты, домашние задания.

#### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

#### Эффективность реализации программы:

#### информационно-познавательные (беседы, показ);

#### творческие (развивающие игры);

#### методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

#### ****Организационно – методические рекомендации****

#### Занятия в объединении позволяют:

#### - максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;

#### - развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

#### - развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

#### - сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

#### - подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

#### Режим занятий:

#### периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 30 минут; общее количество часов: 34часа.

#### Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

#### Ожидаемые результаты.

#### -         осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

#### -        понимание вреда  алкоголя и курения на организм человека;

#### -         повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

#### -         воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

#### Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию.

#### - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### Должны знать:

#### - историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

#### - способы  предупреждения травм и  оказания первой помощи;

#### - основы правильного питания;

#### - правила спортивных игр;

#### - разные виды лыжного хода;

#### - правила организации соревнований;

#### - правила самостоятельного выполнения упражнений.

#### Уметь:

#### - подавать, вести, принимать   и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

#### - группироваться;

#### - использовать различные тактические действия;

#### - владеть техникой игры перемещений во время игры;

#### - использовать страховку и  самостраховку;

#### - использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

#### Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

#### - текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

#### - текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

#### - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

#### - взаимоконтроль;

#### - самоконтроль;

#### - итоговый контроль умений и навыков;

#### - контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

#### Итоги реализации программы:

#### беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

#### **Требования к учебно – тренировочному занятию**

#### Каждое учебно – тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

#### Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

#### Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

#### Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

#### ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

#### Группа ОФП

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-вочасов |
| Основы знаний | На каждом занятии |
| Способы физкультурной деятельности | На каждом занятии |
| Легкая атлетика | 6 |
| Спортивные игры:футбол | 8 |
| Спортивные игры: волейбол | 8 |
| Спортивные игры: баскетбол | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 4 |
| Всего: | 34 |

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### ГРУППА ОФП.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Наименование раздела программы | Тема занятия(элементы содержания). | Характеристика деятельностиуч – ся | Количествочасов всего |
| 1. | Легкаяатлетика.1. | 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна | 3 |
|  | 2. | 2. Строевые упражнения. Повороты на месте.Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна |  |
|  | 3. | 3. Беговые уп . Бег 6 минСоставление плана и подбор подводящих упражнений:Подтягивание. | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна |  |
| 2. | Спортивные игры:Футбол.4. | 1. О.Р.У.беговые.Бег 12мин. Подтягивание.Технические приемы в  футболе. | Выполнять разминку бегуна | 8 |
|  | 5. | 2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание.Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) | Знать правила футбола. Применять основные способы перемещения в учебной игре. |  |
|  | 6. | 3.Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. | Знать технику ведения мяча. |  |
|  | 7. | 4.Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега. | Знать правила футбола. Применять основные способы перемещения в учебной игре. |  |
|  | 8. | 5. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук. | Знать технику ведения мяча |  |
|  | 9. | 6. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват | Знать правила футбола. |  |
|  | 10. | 7.Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в  футболе. | Знать правила футбола. |  |
|  | 11. | 8.Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра.Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 200-1000 м, выполнять разминку бегуна |  |
|  | Гимнастика12. | 1. Техника безопасности. Прыжки через скакалку.Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивания. | Придумывать комплексы упражнений со скакалкой. Прыгать через скакалку на двух ногах 50 раз за 30 сек. | 4 |
|  | 13. | 2. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.Приседание на 1 ноге | Придумывать комплексы упражнений со скакалкой. Прыгать через скакалку на двух ногах 50 раз за 30 сек |  |
|  | 14. | 3.О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета .Игры.Физическая подготовка. Физическая нагрузка. | Придумывать комплексы упражнений со скакалкой. Прыгать через скакалку на двух ногах 50 раз за 30 сек |  |
|  | 15. | 4.О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.Закаливание | Бегать эстафету в составе команды. преодолевать полосу препятствий. |  |
|  | Спортивные игры:Волейбол16. | 1. Составление плана и подбор подводящих упражнений.Стойка игрока. Передача мяча сверху.Подвижные игры.Челночный бег4\*9м.(у) | Играть волейбол. Знать правила игры в волейбол. | 8 |
|  | 17. | 2. Стойка игрока.Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола. | Играть волейбол. Знать правила игры в волейбол |  |
|  | 18. | 3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола. | Играть волейбол. Знать правила игры в волейбол |  |
|  | 19. | 4. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола | Играть волейбол. Знать правила игры в волейбол |  |
|  | 20. | 5.Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | Играть волейбол. Знать правила игры в волейбол |  |
|  | 21. | 6. Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | Играть волейбол. Знать правила игры в волейбол |  |
|  | 22. | 7. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | Играть волейбол. Знать правила игры в волейбол |  |
|  | 23. | 8. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | Играть волейбол. Знать правила игры в волейбол |  |
|  | Спортивные игры:Баскетбол24. | 1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол | 8 |
|  | 25. | 2. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | 26. | 3. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | 27. | 4. Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча.. Поднимание туловища. | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | 28. | 5. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2\*2 | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | 29. | 6. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол..3\*3, | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | 30. | 7. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | Играть в баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | 31. | 8. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | Легкая атлетика32. | 1.Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна |  |
|  | 33. | 2.Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна |  |
|  | 34. | 3.О.Р.У. беговые.Бег 12мин. Подтягивание. Футбол. | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна |  |

#### Используемая литература:

#### А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

#### А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

#### Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П. М. “Просвещение”,2012;

#### Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);