

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маркеловская основная общеобразовательная школа»

Принято:  
Педсовет № 5-82 от 30.08.2019  
Утверждено: МКОУ  
Приказ № 5-82 от 30.08.2019  
Директор: Останина М.В.



*Программа внеурочной деятельности*

**«Общая физическая подготовка»**

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Кузнецов С.Г. учитель  
первой квалификационной категории

Д. Маркелово, 2019 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маркеловская основная общеобразовательная школа»

Принято:  
Педсовет № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Утверждено:

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор: \_\_\_\_\_ Останина М.В.

## *Программа дополнительного образования*

### **«Общая физическая подготовка»**

**Срок реализации программы 1 год**

**Учитель: Кузнецов С.Г.**

2019-2020 учебный год

Д. Маркелово

#### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), 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. 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.

Программа 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 занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «ОФП» - 7- 10 лет.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется через теоретические и практические занятия.

Одной из форм реализации практической части программы является проведение спортивных школьных соревнований, подготовка и участие в районных спортивных соревнованиях

Итоги работы подводятся в конце учебного года на школьном празднике «День здоровья»

**Планируемый результат:**

- Укрепления здоровья
- Приобщение учащихся к здоровому образу жизни
- Развитие двигательных качеств, знаний и умений

Через кружок ОФП реализуется физкультурно- оздоровительное направление внеурочной деятельности учащихся начальных классов в рамках ФГОС в соответствии с учебным планом МКОУ «Маркеловская ООШ».

## **Содержание программы**

## **Раздел 1. Легкая атлетика (12 ч)**

### **Теория:**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся, формирование теоретических и специальных знаний по легкой атлетике, обучение технике легкоатлетических упражнений.

### **Практика:**

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м*;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут*;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега *3x10 м*.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Раздел 2. Баскетбол (16 ч)**

### **Теория:**

Реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила, история возникновения баскетбола, остановка прыжком без мяча, остановка прыжком с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, бросок мяча одной рукой с места, ведение мяча с изменением направления и скорости, бросок в движении после ведения, перехват передачи, броски со средней и дальней дистанции, ловля высоко летящего мяча, правила игры и судейства.

### **Практика:**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

## **Раздел 3. Лыжная подготовка (24 ч)**

### **Теория:**

Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, дыхание во время занятий лыжной подготовкой, правила самоконтроля.

**Практика:**

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении.

Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км.

Игры и эстафеты: «Быстрый лыжник», «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей лыжных палок. Правила соревнований в лыжных гонках.

Обучение подъему скользящим шагом. Закрепить навыки спусков в высокой и низкой стойках. Игра «К своим флажкам». «Слалом».

Одновременный двухшажный коньковый ход. Учёт. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «быстрый лыжник».

**Раздел 4. Подвижные игры (16 часов)**

**Теория:** Изучение правил и техники некоторых подвижных игр. Способы развития скоростно-силовых способностей. Приемы развитие выносливости.

**Практика:**

Подвижные игры:

«Гуси лебеди»

«Салки»

«Догони меня»

«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».

«Не намочи ног».

«Охотники и утки»

«Пятнашки», «Кот и мыши».

«Казачьи разбойники»

«Мяч среднему», «Мяч соседу»

«Зайцы в огороде».

«Играй, мяч не теряй»

«Снайперы».

**Режим работы и формы организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, 2 раза в неделю по 1 часу, всего 68 часов.

**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.
- соревнования

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.

4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7

5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004

7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002

9.

### **Тематический план распределения учебного материала**

<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теоретические знания</b>
Легкая атлетика	12	В процессе занятий
Баскетбол	16	В процессе занятий
Лыжная подготовка	24	В процессе занятий
Подвижные игры	16	В процессе занятий
Итого:	68	

### **Годовой план – график спортивной секции ОФП**



Разделы учебной программы	<i>Сентябрь - октябрь</i>																		
	<i>Номера уроков</i>																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Легкая атлетика	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•								
Баскетбол												•	•	•	•	•	•	•	•
	<i>Ноябрь</i>						<i>декабрь</i>						<i>январь</i>						
	<i>Номера уроков</i>																		
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол	•	•	•	•	•	•	•	•	•										
Лыжная подготовка										•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	<i>февраль</i>						<i>март</i>						<i>апрель</i>						
	<i>Номера уроков</i>																		
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Лыжная подготовка	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•					
Подвижные игры															•	•	•	•	•
	<i>май</i>																		
	<i>Номера уроков</i>																		
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Подвижные игры	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•								

№ п/п	Легкая атлетика (12 ч)	Кол-во	Характеристика деятельности учащихся
-------	------------------------	--------	--------------------------------------

		<b>часов</b>	
1-3	Высокий старт. Стартовый разгон.	3	Учащиеся изучают: - изучают правила безопасного поведения во время выполнения легкоатлетических упражнений. - Обучаются технике легкоатлетических упражнений. - знакомятся с правилами соревнований. - Развивать физические качества: скоростно – силовые,
4-6	Бег на короткие дистанции - бег 60м.	3	
7-9	Тройной прыжок с места	3	
10-11	Метание малого мяча на дальность	2	
12	Бег на выносливость до 7 мин.	1	

<b>№ п/п</b>	<b>Баскетбол (16 ч)</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
1	Вводный инструктаж. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.	1	В процессе занятий будут изучать: - Реакция организма на различные физические нагрузки - Правила безопасности - Гигиенические правила. Будут развивать физические качества: - Скоростно – силовых - Ловкости - Быстроты - Выносливости
2-4	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	3	
5-7	Ведение мяча левой, правой рукой в движении.	3	
8-10	Бросок одной, двумя руками с места.	3	
11-13	Ведение мяча в движении с изменением направления.	3	
14-16	Подвижные игры с элементами баскетбола.	3	

<b>№ ЦП</b>	<b>Лыжная подготовка (24 ч)</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Характеристика деятельности</b>
-------------	---------------------------------	----------------------	------------------------------------

			<b>учащихся</b>
1	Подготовка лыжного инвентаря. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	<p>В процессе занятий будут изучать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование привычек здорового образа жизни</li> <li>- Правила безопасности</li> <li>- Оказание первой помощи при травмах</li> <li>- Дыхание во время занятий лыжной подготовкой.</li> </ul> <p>Будут развивать физические качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скоростно – силовых</li> <li>- Ловкости</li> <li>- Быстроты</li> <li>- Выносливости</li> </ul>
2	Подготовка лыжни	1	
3-5	Попеременный двухшажный ход	3	
6-8	Одновременный безшажный ход .	3	
9-10	Спуски в высокой и низкой стойках.	2	
11-12	Подъемы «ёлочкой», «лесенкой»	2	
13	Передвижение до 2,5 км.	1	
14-16	Повороты переступанием в движении.	3	
17	Передвижение до 2,5 км.	1	
18-20	Торможение «плугом» и упором.	3	
21	Развитие выносливости в беге на лыжах 5км	1	
22-24	Школьные соревнования	3	

<b>№ ПП</b>	<b>Подвижные игры (16ч)</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
1	«Салки»	1	<p>В процессе занятий будут изучать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Реакцию организма на различные физические нагрузки</li> <li>- Правила безопасности</li> <li>- Гигиенические правила.</li> </ul> <p>Будут развивать физические качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скоростно – силовых</li> <li>- Ловкости</li> <li>- Быстроты</li> <li>- Выносливости</li> </ul>
2-3	«Салки» с ведением мяча.	2	
4-5	«Попади в мяч»	2	
6-8	«Снайпер»	3	
9	Весёлые старты и эстафеты.	1	
10-11	«Перестрелка»	2	
12-13	«Пионербол»	2	
14-15	«Утки и охотники»	2	
16	«Мяч среднему»	1	

**До этого печатать**

№ ПП	<b>Лыжная подготовка ( 30 ч)</b>	<b>Количество часов</b>
	<p><b>Цели и задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Содействие формированию всесторонне развитой личности</li> <li>▪ Обучение и закрепление способов передвижения на лыжах</li> <li>▪ Закрепление двигательных способностей: скоростных, координационных, скоростной и общей выносливости</li> </ul> <p><b>Основы знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Техника выполнения физических упражнений</li> <li>▪ Правила безопасности</li> <li>▪ Правила соревнований</li> <li>▪ Тактика лыжных гонок</li> <li>▪ Спортсмены Удмуртии на олимпийских играх</li> </ul> <p><b>Навыки и умения:</b></p>	В процессе занятий
1	Подготовка лыжного инвентаря	1
2	Техника выполнения лыжных ходов (теория)	1
3	Подготовка лыжни	1
4	Правила самоконтроля (теория)	1
5	Совершенствование попеременный двухшажный хода	
6	Совершенствование одновременного одношажного и двухшажного хода	1
7	Безшажный ход	3
8	Правила соревнований (теория)	1
9	Преодоление контруклона	3
10	Передвижение на лыжах до 6 км	1
11	Тактика лыжных гонок ( теория)	1
12	Переход с попеременных ходов на одновременные	3
13	Применение лыжных ходов в зависимости от условий, дистанции и состояния лыжни	2
14	Элементы тактики лыжных гонок (теория)	1
15	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон и финиширование	1
16	Передвижение на лыжах до 10 км	2
17	Элементы тактики – обгон, финиширование	1
18	Школьные соревнования	5

№ П\П	<i>Волейбол (40 ч)</i>	<b>Количество часов</b>
	<p><b>Цели и задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Укрепление здоровья содействие гармоничному физическому развитию</li> <li>▪ Правила безопасности</li> <li>▪ Обучение и закрепление элементов техники игры в волейбол</li> </ul> <p><b>Развитие двигательных способностей</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Координационных, скоростно – силовых</li> <li>▪ Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по волейболу</li> </ul> <p><b>Основы знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Правила безопасности</li> <li>▪ Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники</li> <li>▪ Основные правила соревнований по волейболу</li> </ul> <p><b>Навыки и умения:</b></p>	В процессе занятий
1	Участие наших волейболистов на олимпийских играх	1
2	Передача мяча сверху, прием мяча снизу	2
3	Техника выполнения технических приемов: нижняя прямая подача, передача сверху, прием снизу (теория)	1
4	Передача мяча сверху через сетку	3
5	Правила соревнований (теория)	1
6	Передача мяча сверху в прыжке	2
7	Верхняя прямая подача	2
8	Двухсторонняя игра ( в процессе занятий)	
9	Тактика игры в защите (теория)	1
10	Игра в защите	3
11	Нападающий удар	3
12	Тактика игры в нападении (теория)	1

13	Игра в нападении	3
12	Подвижные игры с элементами волейбола	4
14	Школьные соревнования	5
15	Участие в районных соревнованиях	8

№ ЦП	<b>Баскетбол (46 ч)</b>	Количество часов
	<p><b>Цели и задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Формирование теоретических и специальных знаний по баскетболу</li> <li>▪ Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся</li> <li>▪ Развитие двигательных способностей учащихся: скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости</li> </ul> <p><b>Основы знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Правила безопасности поведения</li> <li>▪ Оказание первой помощи при травмах</li> <li>▪ Гигиенические правила</li> </ul> <p><b>Навыки и умения:</b></p>	В процессе занятий
1	Участие наших баскетболистов на олимпийских играх	1
2	Ведение мяча шагом и бегом	3
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении с отскоком от пола	2
4	Штрафной бросок	2
5	Правила игры	1
6	Бросок мяча одной рукой, двумя руками в прыжке и с места	3
7	Элементы тактики игры в защите (теория)	1
8	Игра в защите, опека игрока	2
9	Элементы тактики игры в нападении (теория)	1
10	Нападение быстрым прорывом	2
11	Двухсторонняя игра	В процессе занятий
12	Ведение мяча с изменением направления и скорости	3
13	Ловля и передача мяча в движении со сменой мест	3
14	Подвижные игры с элементами баскетбола	4

15	Правила игры и соревнований (теория)	1
16	Школьные соревнования по баскетболу	5
17	Участие в районных соревнованиях	8
18	Бросок мяча в движении после ловли	3

№ ЦП	<i>Легкая атлетика (28 ч)</i>	Количество часов
	<p><b>Цели и задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Обучение технике легкоатлетических упражнений</li> <li>▪ Развитие двигательных способностей: силовых, скоростно- силовых, координационных, общей выносливости</li> <li>▪ Развитие морально – волевых качеств</li> </ul> <p><b>Основы знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Правила безопасного поведения</li> <li>▪ Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья</li> </ul> <p><b>Навыки и умения:</b></p>	В процессе занятий
1	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья	1
2	Низкий старт, стартовый разгон	2
3	Правила соревнований и судейства (теория)	1
4	Бег на короткие дистанции	3
5	История Олимпийских игр	2
6	Кроссовая подготовка:	
7	Бег по пересеченной местности	1
8	Бег по мягкому грунту	1
9	Бег под гору, в гору	1
10	Осенний кросс	2
11	Правила соревнований и судейства (теория)	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4
13	Бег на длинные дистанции	3
14	Метание малого мяча на дальность	3
15	Правила соревнований и судейства (теория)	1
16	Соревнования «Шиповка юных»	2



### **Список используемой литературы:**

1. «Баскетбол в школе». АЛ Дулин. Ижевск «Удмуртия» 1989 год.
2. Журнал « Физическая культура в школе»:  
№ 5 1995, № 7 1997, № 4-5 2000, № 2 2001, №7 1996, № 7 1997, № 4  
2003, № 7 2002, № 1 1996, № 5 1998, № 5 1999.
3. «Волейбол для всех». АВ Ивойлов, Москва «Физкультура и спорт»  
1987.
4. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» ВП Филин,  
1974

### **Литература для учащихся**

1. С. Стоннус. «Мы играем в баскетбол» Москва. Просвещение.1984г
2. В.С. Родиченко «Твой олимпийский учебник». М., «Физкультура и спорт» 2004г.
3. Г. Б. Мейксон «Физическая культура» Учебное пособие для учащихся 5-7 классов. «Просвещение», 1988г
4. В.К. Велитченко. «Физкультура без травм» М., «Просвещение» 1993 г
5. АВ Ивойлов «Волейбол для всех», Москва «Физкультура и спорт» 1987
6. АЛ Дулин «Баскетбол в школе». Ижевск «Удмуртия» 1989 год.