

**Пояснительная записка**

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

Данная программа по внеурочной деятельности 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.

       В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания в общеобразовательном учреждении 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.

Основная задача   внеурочной деятельности по ОФП является воспитание участников объединения в процессе овладения физической куль турой. Она решается учителем 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. Необходимо также поддерживать связь с  родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждого ребенка 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 безо- пасности, 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. Учитель 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 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, воспи тательными 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, разработанному учителем совместно с обучающимся (воспитанником).

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

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью учителя).

 **Цели и задачи программы**

Цель Программы внеурочной деятельности : 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:**

Занятия внеурочной деятельности   ОФП  проводятся с целью:

* 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 ОПФ.**

**-    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;

**Содержания внеурочной деятельности**.

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 универсальные действия:

**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.

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

Эффективность реализации программы внеурочной деятельности:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия внеурочной деятельности 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: 45 минут 1 раз в неделю; общее количество часов: 35часа.

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

**Ожидаемые результаты.**

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 по внеурочной деятельности составлена на основе 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 внеурочной деятельности 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, 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.

Тематическое планирование по темам

ОФП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов |
| 1 | Основы знаний | На каждом занятии |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | На каждом занятии |
| 3 | Легкая атлетика  | 6 |
| 4 | Спортивные игры:футбол | 8 |
| 5 | Спортивные игры:волейбол | 8 |
| 6 | Спортивные игры:баскетбол | 8 |
| 7 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 |
|  | Всего: | 34  |

**Тематическое планирование**

**ОФП .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Наименование раздела программы | Тема занятия(элементы содержания). | Характеристика деятельности уч – 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 упр . 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 |  |
|  | Гимнастика.12. | 1. Техника безопасности. Прыжки через скакалку.Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у) | 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(что это такое?).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 бег. | 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. Пер сдача 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. Вырываниеи выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | 31. | 8. .Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами .Вырываниеи выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | Играть баскетбол. Знать правила игры в баскетбол |  |
|  | Легкая атлетика |  |  | 3 |
|  | 32. | 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:**

**Авторы:**

* А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);