

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Елисеева Е.В.

Председатель ШСЖК

Тарасова Н.А.



25 августа 2018 года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6» г. Сасово

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **«Мы играем в футбол»**

1-4 классы

Учитель Парфенов Н.Ю.

Количество часов: всего 102 ; в неделю 3 часов.

2018 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности (на 3 часа) «Спортивный марафон»

Спортивно –оздоровительного направления ОФП «Президентские игры и состязания»

Количество часов: 1 год обучения: 3 часа в неделю, в год 102 часа

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивный марафон» спортивно- оздоровительного направления разработана на основе ФГОС ООО с использованием: - рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы». Автор: А.П. Матвеев, М. «Просвещение», 2012; - комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011.

Программа составлена учителями физической культуры Тарасовой Н.А. и Махмудова Ш.Ж.

Пояснительная записка.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Президентские игры и состязания»

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре

неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания; метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры: -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы.

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: -бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - 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: -умение оказывать помощь товарищу 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; -обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: - способности 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;

В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
- ; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; •определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: - осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека; -влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма; -гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма; - техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи; -основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований; -оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса; -тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Легкая атлетика –

Бег: высокий, низкий старт;

равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м.,

бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут,

бег 500м.;

челночный бег 3 x 10 м;

бег с изменением частоты шагов.

Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5- 6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много-скоки;

кросс до 10 минут;

эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и.п. варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком;

бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком;

ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках);

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

Вырывание и выбивание мяча;

нападение быстрым прорывом;

взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»;

игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Настольный теннис.

Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.

Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева.

Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет.

Соревнования.

Плавание .

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.).

Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.

Проплывание одним из способов 25 м.

Повороты.

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности
«Спортивный марафон»**

№ занятия	Наименование Раздела	Тема занятия	Элементы содержания
1	Легкая атлетика 1,5 часа	Правила безопасности на занятиях в спортивных секциях	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2	1,5 часа	Бег по дистанции	Правила безопасности .Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
3	1,5 часа	Бег по дистанции	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
4	1,5 часа	Бег по дистанции	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости

5	1,5 часа	Бег по дистанции	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
6	1,5 часа	Бег по дистанции	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости
7	1,5 часа	Бег по дистанции	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости
8	1,5 часа	Подвижные и спортивные игры. ОФП	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (схронотрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.
9	1,5 часа	Бег по дистанции	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости
10	1,5 часа	Бег по дистанции	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости
11	1,5 часа	Подвижные и спортивные игры. ОФП	Кроссовый бег. Метание на дальность. Прыжок. Игра. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы» Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

12	1,5 часа	Подвижные игры с бегом и метанием	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств
13	1,5 часа	Подвижные игры с бегом и прыжками	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой и играми.
14	1,5 часа	Подвижные игры с бегом и прыжками	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
15	1,5 часа	Подвижные игры с бегом и прыжками	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств
16	1,5 часа	Работа с мячом. Подвижные и спортивные игры ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
17	Баскетбол 1.5 часа	Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом. ОФП	ОРУ в движении. ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.

18	1,5 часа	Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
19	1,5 часа	Подвижные и спортивные игры ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
20	1,5 часа	Подвижные игры с бегом ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.
21	1,5 часа	Подвижные игры с бегом ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.
22	1,5 часа	Подвижные игры с бегом и прыжками ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в движении. Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.
23	1,5 часа	Подвижные игры с бегом и прыжками ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра

			«Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
24	1,5 часа	Подвижные игры с бегом и прыжками ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
25	1,5 часа	Подвижные игры с метанием мяча ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Ведение мяча правой левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
26	1,5 часа	Подвижные игры с метанием мяча ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
27	1,5 часа	Подвижные игры с метанием мяча в цель ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
28	1,5 часа	Подвижные игры с метанием мяча в цель ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.

29	1,5 часа	Подвижные игры с метанием меча в цель ОФП	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
30	1,5 часа	Задания по станциям	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
31	1,5 часа	Задания по станциям	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
32	1,5 часа	Задания по станциям	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
33	1,5 часа	Задания по станциям, игры с мячом	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после

			ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
34	1,5 часа	Задания по станциям, игры с мячом	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..
35	1,5 часа	Развитие спортивных сил, качеств	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.
36	1,5 часа	Развитие спортивных сил, качеств	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины

			3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра
37		Развитие спортивных сил, качеств	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная
38		Развитие силы ОФП. Игры	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
39		Развитие силы ОФП. Игры	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
40		Круговая тренировка №1. Игры	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой

			от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
41		Круговая тренировка №1. Игры	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.
42		Круговая тренировка №1. Игры	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.
43	1,5 часа	Общая физическая подготовка. Игры	Повторный инструктаж по ТБ. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
44	1,5 часа	Общая физическая подготовка. Игры	
45	1,5 часа	Круговая тренировка №2. ОФП. Игры	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.

46		Круговая тренировка №2	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки –наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>
47		Круговая тренировка №2	<p>ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>
48		Подвижные и спортивные игры. ОФП	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.</p>
49		Подвижные и спортивные игры. ОФП	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками</p>

			или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
50	1,5 часа	Подвижные и спортивные игры. ОФП	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.
51	1,5 часа	Подвижные и спортивные игры. ОФП	ОРУ
52	1,5 часа	Подвижные и спортивные игры. ОФП	ОРУ
53	Настольный теннис	Спортивная игра	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка
54	1.5 часа	Спортивная игра	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами

55	1.5 часа	Спортивная игра	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи
56	1.5 часа	Спортивная игра	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча
57	1.5 часа	Спортивная игра	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач
58	1.5 часа	Спортивная игра	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах
59	1.5 часа	Спортивная игра	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре
60	1.5 часа	Спортивная игра	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева
61	1.5 часа	Спортивная игра	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре
62	1.5 часа	Спортивная игра	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису

63	Плавание 1.5 часа	<p>Основы тренировки.</p> <p>Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)</p> <p>Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну</p>	<p>Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит». Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплывание «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду.</p> <p>Скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».</p>
64	1.5 часа	Обучение технике плавания кроль на груди	<p>Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения.</p> <p>Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Обучение работы рук кроль на груди.</p> <p>Обучение движения ног и рук кроль на груди и их</p>

			<p>согласования с дыханием. Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости.</p>
65	1.5 часа	<p>Основы техники плавания.</p> <p>Тренировочные задания по психологической подготовке.</p>	<p>Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.</p> <p>Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Тренировочный и соревновательный настрой», внушение, психологическая релаксация – аутогенная тренировка.</p> <p>Переменное плавание – смена лидера – 1 час.</p>
.66	1.5 часа	<p>Работа рук и ног всеми способами.</p>	<p>Плавание всеми способами с помощью рук в лопаточках, с тормозами, с калабашкой; согласование работы ног и рук с дыханием, обучение рациональной технике плавания. Развитие</p>

		<p>Совершенствование техники плавания</p>	<p>выносливости. Плавание всеми способами с помощью ног как с доской, так и без доски. Плавание серий с помощью ног 8 – 16 x 25, 4 – 8 x 50, 2 – 6 x 100 с постепенным уменьшением времени отдыха между отрезками.</p> <p>Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие быстроты – тренировочные задания с применением повторного метода тренировки (4 x 25 м.; 2 x 50 м.; 100 м.; 6 x 12,5 м. с большой амплитудой отдыха). Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков при плавании рук и ног. Отработка техники гребковых движений всеми способами. Силовая работа при плавании с помощью рук – сочетание плавание баттерфляй и брасс с плавание кролем на груди и на спине. Скоростная работа в плавании с помощью ног кролем на груди и силовые упражнения в плавании способом брасс с акцентом на работу ног (упражнения 1 – 2, «зайчик», «руки за спиной» и т.д.)</p> <p>Совершенствование техники плавания кроль на груди, отработка шагового трех – пяти ударного</p>
--	--	---	--

			<p>кроля. Сложнокоординационные упражнения при плавании кроль на груди. Совершенствование техники плавания кроль на спине, отработка упражнения 6 – 6 при плавании кроль на спине. Обучение выходам при выполнении стартов и поворотом кроль на спине. Отработка гребка при плавании кроль на спине. Совершенствование техники плавания способом брасс. Улучшение координации движений способом брасс. Выполнение упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же, но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Плавание брасс на длинные дистанции. Отрезки плавания – 200 – 400, 800 м. Сложнокоординационные упражнения при плавании способом баттерфляй. Совершенствование плавания способом баттерфляй, плавание баттерфляй на короткие отрезки – 4 – 12 x 25, 2 x 50 м. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. всеми способами.</p>
67	1.5 часа	Совершенствование техники комплексного плавания	<p>Совершенствование техники плавания всеми способами. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 100 м., 200 м. комплексным плаванием. Тренировочные задания</p>

			для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
68	1.5 часа	Отработка выполнения стартов	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.