

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"

Рассмотрена на заседании ШМО учителей Начальных классов от «__»_____2020 г. протокол №___. Руководитель ШМО _____ (_____)	Согласовано на методическом совете Протокол №__ от «__»_____20__г. Заместитель директора по ВР МКОУ _____(Н.В.Скогорева)	Утверждена на заседании педагогического совета школы Протокол №__ от «__»_____20__г. Председатель педагогического совета _____(Н.В.Карагодина)
--	--	---

Учебная рабочая программа

секции

«Общая физическая подготовка»

для 7- 8 классов
на 2019- 2020 учебный год
учителя физической культуры I кв.категории
Рогова Андрея Владимировича

**Введена в действие
приказом от**

«__»_____20__г. №__

Директор школы

_____(Н.В. Карагодина)

п.Касторное,2019 .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительному образованию группы «Общая физическая подготовка» для обучающихся 7-8 классов на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

-ФГОС ООО .Приказ МО РФ № 1897 от 17.12.2010

-Учебный план МКОУ «Касторенская СОШ №1» на 2019/2020 учебный год

- Примерная программа по организации внеурочной деятельности учащихся основной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич). М.:Просвещение, 2010г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель секции ОФП: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на уроках физической культуры;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.

Программа соответствует ФГОС ООО , рассчитана на 102 учебных часа в год, по 3 часа в неделю.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спортивных играх и их роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития спортивных игр в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма

- Технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных играх.
- Играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

Ожидаемый результат (футбол)

№ п/п	I. Контрольные упражнения	результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
II. Техническая подготовка		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
III. Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
IV. Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
V. Техническая подготовка		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Ожидаемый результат (баскетбол)

По окончании учебного года учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
12-13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
13-15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	13-15 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (кол-во раз)	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	8

Ожидаемый результат (волейбол)

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	В о з р а с т л е т	Оценка							
			мальчики				девочки			
			в ы с о к и й	В ы ш е с р е д н е г о	с р е д н и й	н и з к и й	в ы с о к и й	В ы ш е с р е д н е г о	с р е д н и й	н и з к и й
1. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2

	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1

Технический прием	Контрольные упражнения	В о з р а с т л е т	Оценка							
			мальчики				девочки			
			в ы с о к и й	в ы ш е с р е д н е г о	с р е д н и й	н и з к и й	в ы с о к и й	в ы ш е с р е д н е г о	с р е д н и й	н и з к и й
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	13 14	6 8	5 6	3 4	2 3	6 6	5 5	3 3	2 2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2

IV. Блокировани е	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.0	5.4	5.0	6.2	5.6	5.2
2	Бег 60 м.	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.8	8.3	9.7	9.1	8.8
4	Бег 1000 м.	5.40	5.00	4.20	6.00	5.20	4.40
5	Бег 1500 м.	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
6	Прыжки в длину с места	145	175	195	135	165	180
7	Прыжки в длину с разбега	270	330	360	230	280	330
8	Метание мяча на дальность	22	29	35	15	18	22
9	Вис на согнутых руках	9	20	28	5	12	20
10	Подтягивания в висе	4	5	7	9	14	17
11	Сгибание рук в упоре лежа	11	18	25	4	8	12
12	Наклон вперед	1	6	10	3	9	15
13	Поднимание туловища(1мин.)	30	40	48	25	35	45
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	70	95	105	110	125	135

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.9	5.2	4.8	6.3	5.5	5.1
2	Бег 60 м.	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7	8.1	9.7	9.1	8.8
4	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30
5	Бег 1500 м.	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
6	Прыжки в длину с места	150	185	200	140	170	185
7	Прыжки в длину с разбега	290	350	380	240	300	350
8	Метание мяча на дальность	24	31	38	16	19	24
9	Вис на согнутых руках	12	23	32	6	16	26
10	Подтягивания в висе	5	6	8	11	15	19
11	Сгибание рук в упоре лежа	12	19	26	4	8	12
12	Наклон вперед	2	7	10	4	10	16
13	Поднимание туловища(1мин.)	29	38	45	28	36	42
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	75	100	110	115	130	140

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 8 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.8	5.1	4.7	6.1	5.6	5.1
2	Бег 60 м.	10.5	9.7	8.8	10.7	10.2	9.7
3	Челночный бег 3x10 м.	9.0	8.5	8.0	9.7	9.2	8.6
4	Бег 1000 м.	4.40	4.10	3.40	5.20	4.50	4.20
5	Бег 2000 м.	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00
6	Прыжки в длину с места	160	195	210	145	175	185
7	Прыжки в длину с разбега	310	370	410	260	310	360
8	Метание мяча на дальность	28	37	41	17	21	26
9	Вис на согнутых руках	12	20	30	2	8	16
10	Подтягивания в висе	6	7	9	5	14	17
11	Сгибание рук в упоре лежа	15	22	29	4	7	10
12	Наклон вперед	2	7	11	5	11	18
13	Поднимание туловища(1мин.)	35	46	57	31	39	43
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	80	105	115	120	135	145

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.6	5.0	4.6	6.0	5.5	5.0
2	Бег 60 м.	10.0	9.2	8.4	10.4	10.0	9.4
3	Челночный бег 3x10 м.	8.7	8.2	7.7	9.5	9.0	8.5
4	Бег 1000 м.	4.30	4.00	3.30	5.10	4.40	4.10
5	Бег 2000 м.	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20
6	Прыжки в длину с места	170	205	220	155	180	190
7	Прыжки в длину с разбега	330	380	430	290	330	370
8	Метание мяча на дальность	31	38	43	18	23	27
9	Вис на согнутых руках	15	18	32	5	16	24
10	Подтягивания в висе	7	8	10	5	12	16
11	Сгибание рук в упоре лежа	16	23	30	4	8	12
12	Наклон вперед	3	9	12	6	12	18
13	Поднимание туловища(1мин.)	42	50	55	27	35	40
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	90	110	120	125	140	150

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна,

уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- 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 тактике;
- 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.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.)
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры:
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№пп	Количество часов			
	Наименование раздела и тем	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП	В процессе занятий		
3	Теоретические знания	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части		
4	Лёгкая атлетика. Лапта	30	-	30
6	Спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • футбол • волейбол • баскетбол 	54	-	54

7	Контрольные тесты соревнования	17	-	17
Итого		102	1	101

Календарно-тематическое планирование

№ пп	Наименование раздела и тем	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»		
Легкая атлетика 10			
2	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»		
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»		
4	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»		
5	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»		
6	<i>Соревнования на звание лучшего бегуна</i>		
7	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»		
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Лапта»		
9	Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта»		
10	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта»		
11	<i>Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя</i>		
12	Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»		
13	Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»		
Лапта 4			
14	Удар битой снизу и сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра		
15	Удар на дальность. Учебно-тренировочная игра		
16	Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Учебно-тренировочная игра		
17	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Игра по правилам		
18	<i>Соревнование по «Лапте»</i>		
Футбол 10			
19	Удар по неподвижному мячу		
20	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи		
21	Удар по мячу на точность		
22	Ведение и обводка. Отбор мяча		
23	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча		
24	Вбрасывание мяча. Игра вратаря		
25	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча		

	с 11 метров		
26	Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам		
27	Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам		
28	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками . Соревнования. Тренировочная игра		
29	<i>Соревнования по мини-футболу</i>		
30	<i>Контрольные тесты</i>		
Волейбол 22			
31	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча		
32	Освоение основных приемов игры, передачи мяча		
33	Освоение основных приемов игры, подача мяча		
34	Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания		
35	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Эстафеты		
36	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Эстафеты		
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств		
38	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		
39	Технические приемы (нападающий удар)		
40	Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания		
41	Технические приемы (блокирование мяча)		
42	Технические приемы (блокирование мяча). Развитие физических качеств		
43	Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча)		
44	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков		
45	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков		
46	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков		
47	Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств		
48	Совершенствование технических приемов игры		
49	Совершенствование технических приемов игры		
50	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств		
51	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств		
52	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств		
53	<i>Учебно-тренировочная игра. Соревнования</i>		
54	<i>Контрольные тесты</i>		
55	<i>Соревнование по волейболу</i>		
Баскетбол 22			
56	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места		
57	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий		
58	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении		

59	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии		
60	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском		
61	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.		
62	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо		
63	Техника владения мячом (ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов		
64	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра два на два.		
65	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три		
66	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра два на два		
67	Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии		
68	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии		
69	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах		
70	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований		
71	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передай мяч - выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке		
72	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием		
73	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии		
74	Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов		
75	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств		
76	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств		
77	Учебно-тренировочная игра. Развитие физических качеств		
78	Учебно-тренировочная игра. Соревнования		
79	<i>Соревнование по баскетболу</i>		
80	<i>Контрольные тесты</i>		
Легкая атлетика 10			
81	Бег на короткие дистанции		
82	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте		
83	Ускорения; бег по повороту; финиш		
84	Измерение результатов, Бег на время на дистанции 30, 60м. Эстафеты		
85	<i>Соревнования на звание лучшего бегуна</i>		
86	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Охотники и утки»		

87	Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше»		
88	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
89	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перестрелка»		
90	<i>Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя</i>		
91	Бег по пересеченной местности		
92	Развитие физических качеств. Эстафеты		
93	<i>Соревнование с элементами легкой атлетики</i>		
Ланта 6			
94	Судейство и комплектование команды, Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		
95	Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		
96	Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		
97	Техника защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)		
98	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
99	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
100	<i>Соревнование по «Ланте»</i>		
101	<i>Контрольные тесты</i>		
102	<i>Соревнование по общей физической подготовке</i>		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Белоусова В.В. Воспитание в спорте. М.: 2008г.

Былеева Л.Л. Подвижные игры. М.: 2005г.

Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М.: 2000г.

Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. М. :1994г.

Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М. :2008г.

Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. М.:2000г .

Уваров В. Смелые и ловкие. М. :2009г.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. :2010г

