

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зеленецкая средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано
Методическим советом
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка (ОФП)»
(Спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 12-16 лет.

Программу разработала: Осипов Андрей Анатольевич

с. Зеленец
2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности ОФП (общая физическая подготовка) разработана по направлению спортивно-оздоровительной деятельности с учетом особенностей образовательной деятельности в МБОУ «Зеленецкая СОШ».

Цель программы:

Развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа рассчитана на 4 года (с 5 по 8 класс). В каждом классе - 34 часа, 1 раз в неделю. Продолжительность занятий - 40 минут.

Планируемые результаты

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учет результатов внеурочной деятельности

Для учета результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «ОФП» используются:

- устный опрос, сдача нормативов, сдача норм ГТО.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

1. Легкая атлетика.

Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды в л/а. Прыжки с места и с разбега. Правила соревнований. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание малого мяча. Беговые упражнения. Подтягивание. Полоса препятствий. Подвижные игры. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.

2. Гимнастика с элементами акробатики. 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: 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.

Спортивные игры: 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. Упражнения общей физической подготовки .

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.

Виды деятельности:

- спортивно-оздоровительная деятельность
- познавательная деятельность
- игровая деятельность

Формы организации:

- познавательная беседа
- соревнования
- спортивные игры

Тематическое планирование - 5 класс

Наименование раздела и тема	количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<p>Легкая атлетика (7ч)</p> <p>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p>2. Командные виды в л/а. Прыжки с места и с разбега.</p> <p>3. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.</p> <p>4. Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание малого мяча 150 грамм.</p> <p>5. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.</p> <p>6. Беговые упр . Бег 6 мин. .О.Р.У. беговые .Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.</p> <p>7. Полоса препятствий. Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.</p>		1 0.5	1 0.5 1 1 1 1
<p>Гимнастика с элементами акробатики (6ч.)</p> <p>1.Техника безопасности. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.</p> <p>3. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.</p> <p>4.ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах, ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.</p> <p>5. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.</p> <p>6.ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.</p>		0.5	0.5 1 1 1 1 1

<p>Футбол (7 ч.)</p> <p>1. ОРУ беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.</p> <p>2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание.</p> <p>3. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)</p> <p>4. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.</p> <p>5. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.</p> <p>6. Техника ведения мяча (по прямой , по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.</p> <p>7. 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.</p>			<p>1</p> <p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Волейбол (7 ч.)</p> <p>1.Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м</p> <p>2. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>4. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>5. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.</p> <p>6. Спец.беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p> <p>7. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

Баскетбол (6ч.)			
1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами			1
2. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол			1
3 Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди			1
4. Бросок мяча одной рукой от плеча, передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.			1
5. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2			1
6. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,			1
Сдача нормативов (1ч.)			1
Всего	34ч.		

Тематическое планирование - 6 класс

Наименование раздела и тема	количество часов		
	Всего	Всего	Всего
Легкая атлетика (7ч)			
1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Личная гигиена.		1	
2. Командные виды в л/а. Прыжки с места и с разбега. Бег 1000 м.			1
3. Правила соревнований. Ускорения 400-600м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.		0.5	0.5
4. Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание малого мяча 150 грамм.			1
5. Ускорения 100-200м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Подтягивание.			1
6. Беговые упр . Бег 7 мин. .О.Р.У. беговые .Бег 13мин. Подтягивание. Футбол.			1
7. Полоса препятствий. Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 12мин. Поднимание туловища. Челночный бег.			1

Подтягивание.			
Гимнастика с элементами акробатики (6ч.)			
1.Техника безопасности. Прыжки через скакалку.		0.5	0.5
2. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.			1
3. Прыжки через скакалку 10 мин. Упражнения в висах, упорах. Полоса препятствий.			1
4.ОРУ на месте . Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах, ОРУ в движении, полоса препятствий из 10 препятствий. Эстафета.			1
5. Физическая подготовка (что это такое?).Физическая нагрузка. Физическое развитие.			1
6.ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание и ЗОЖ.			1
Футбол (7ч.)			
1. ОРУ беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.			1
2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание.		0.5	0.5
3. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу). Остановки и перемещения игрока.		0.5	0.5
4. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Удар внутренней и внешней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.			1
5. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.			1
6. Техника ведения мяча (по прямой , по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. Остановка грудью.			1
7. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег от 300 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.			1

<p>Волейбол (7ч.)</p> <p>1.Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м</p> <p>2. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>4. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>5. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.</p> <p>6. Спец.беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p> <p>7. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Баскетбол (6ч.)</p> <p>1. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в стритбол</p> <p>2. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди</p> <p>3. Бросок мяча одной рукой от плеча, передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища за 1 мин.</p> <p>4. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2</p> <p>5. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в стритбол</p> <p>6. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Сдача нормативов (1ч.)</p>			<p>1</p>
<p>Всего</p>	<p>34ч.</p>		

Тематическое планирование - 7 класс

Наименование раздела и тема	Количество часов		
	Всего	Всего	Всего
<p>Легкая атлетика (7ч)</p> <p>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Личная гигиена. Самоконтроль..</p> <p>2. Командные виды в л/а. Прыжки с места и с разбега. Тройной прыжок. Бег 1000 м.</p> <p>3. Правила соревнований. Ускорения 400-600м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Метание малого мяча.</p> <p>4. Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание малого мяча 150 грамм. Бег 1000 метров.</p> <p>5. Ускорения 200-300м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Подтягивание.</p> <p>6. Беговые упр . Бег 8 мин. .О.Р.У. беговые .Бег 14 мин. Подтягивание. Футбол.</p> <p>7. Полоса препятствий. Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 13мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.</p>		1 0.5	1 0.5
<p>Гимнастика с элементами акробатики (6ч.)</p> <p>1.Техника безопасности. Прыжки через скакалку 5 мин.</p> <p>2. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание. Упражнения на параллельных брусьях.</p> <p>3. Прыжки через скакалку 12 мин. Упражнения в висах, упорах. Полоса препятствий.</p> <p>4.ОРУ на месте . Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах, ОРУ в движении, полоса препятствий из 12 препятствий. Эстафета.</p> <p>5. Спорт и соревновательная деятельность. Древние Олимпийские игры.</p> <p>6.ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание и ЗОЖ.</p>		0.5	0.5 1 1 1 1
<p>Футбол (7ч.)</p> <p>1. ОРУ беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.</p> <p>2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.</p>			1

<p>Подтягивание.</p> <p>3. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу). Остановки и перемещения игрока. Тактика игры в защите.</p> <p>4. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Удар внутренней и внешней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.</p> <p>5. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. Тактика игры нападение.</p> <p>6. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега. Остановка грудью.</p> <p>7. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег от 300 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.</p>		<p>0.5</p> <p>0.5</p>	<p>0.5</p> <p>0.5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Волейбол (6ч.)</p> <p>1. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.</p> <p>2. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Техника блокирования.</p> <p>4. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>5. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Техника нападающего удара.</p> <p>6. Спец.беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, силовая подача.</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

<p>Баскетбол (7ч.)</p> <p>1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами</p> <p>2. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в стрит-бол</p> <p>3. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Тактика игры в защите.</p> <p>4. Бросок мяча одной рукой от плеча, передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища за 1 мин. Тактика игры в нападение.</p> <p>5. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2</p> <p>6. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в стрит-бол</p> <p>7. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Сдача нормативов (1ч.)</p>			<p>1</p>
<p>Всего</p>	<p>34ч.</p>		

Тематическое планирование - 8 класс

Наименование раздела и тема	Количество часов		
	Всего	Всего	Всего
<p>Легкая атлетика (7ч)</p> <p>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Первая помощь. Самоконтроль.</p> <p>2. Командные виды в л/а. Прыжки с места и с разбега. Тройной прыжок. Бег 1000 м.</p> <p>3. Правила соревнований. Ускорения 400-600м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Метание малого мяча.</p> <p>4. Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание гранаты. Бег 2000 метров.</p> <p>5. Ускорения 300-400м. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Подтягивание.</p> <p>6. Беговые упр . Бег 10 мин. .О.Р.У. беговые . Бег 14 мин. Подтягивание. Футбол.</p> <p>7. Полоса препятствий. Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 14мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.</p>		1	
		0.5	0.5
			1
			1
			1
			1
<p>Гимнастика с элементами акробатики (6ч.)</p> <p>1.Техника безопасности. Прыжки через скакалку 5 мин.</p> <p>2. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание. Упражнения на параллельных брусьях.</p> <p>3. Прыжки через скакалку 14 мин. Упражнения в висах, упорах. Акробатическая комбинация из 8 элементов.</p> <p>4.ОРУ на месте . Лазание по канату. Упражнения в висах, упорах, ОРУ в движении, полоса препятствий из 12 препятствий. Эстафета.</p> <p>5. Спорт и соревновательная деятельность. Современные Олимпийские игры.</p> <p>6.ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Пульсометрия.</p>		0.5	0.5
			1
			1
			1
			1
			1
<p>Футбол (7ч.)</p> <p>1. ОРУ беговые. Бег 14мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.</p> <p>2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.</p>			1
		0.5	0.5

<p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>3. Совершенствование техника ведения. Остановки и перемещения игрока. Тактика игры в защите.</p> <p>4. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Удар внутренней и внешней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе.</p> <p>5. Техника ведения мяча. Передача мяча. Тактика игры нападение. Разучивание комбинаций.</p> <p>6. Техника ведения мяча Техника удара с разбега. Остановка грудью. Игра головой.</p> <p>7. Бег от 500 до 2000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Игра вратаря.</p>		0.5	0.5 1 1 1 1
<p>Волейбол (7ч.)</p> <p>1.Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.</p> <p>2.. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Силовая подача.</p> <p>3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Техника блокирования. Одиночный и двойной блок.</p> <p>4. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Учебная игра.</p> <p>5. Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Техника нападающего удара.</p> <p>6. Подача мяча в прыжке. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, силовая подача.</p> <p>7. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Учебная игра.</p>			1 1 1 1 1 1

<p>Баскетбол (6ч.)</p> <p>1. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в прыжке. Блокирование.(блокшот)</p> <p>2. Ведение двух мячей. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Упражнения с координационной лесенкой.</p> <p>3. Тактика игры в защите. Зонная защита.Бросок мяча одной рукой от плеча, передачи: от груди, головы, от плеча. Тактика игры в нападение. Быстрый прорыв.</p> <p>4. Ведение 2-х мячей с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2</p> <p>5. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча . Учебная игра.</p> <p>6. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>Сдача нормативов (1ч.)</p>			<p>1</p>
<p>Всего</p>	<p>34ч.</p>		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Используемая литература

- А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
- А.П. Матвеев. Физическая культура 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва «Просвещение».
- Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П. М. “Просвещение”,2012;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.