

государственное бюджетное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.И.Н. Ульянова «Центр образования» с.Усолье муниципального района Шигонский Самарской области.

«Согласовано»  
зам. директора по ВР  
Живаева И.Л.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

«Утверждаю»  
приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
Директор

\_\_\_\_\_  
Л.Н. Поддипалина  
Программа принята  
на заседании методического Совета  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная модульная программа  
детского объединения «ОФП»**

Тип программы: модифицированная

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
педагог дополнительного образования  
Миронов Евгений Геннадьевич

## Пояснительная записка

➤ **Направленность дополнительной общеобразовательной программы.**

**По своему содержанию** данная программа – физкультурно-спортивная.

**По целевой установке** дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и согласована с основными нормативными документами, регулирующими функционирование и развитие системы дополнительного образования детей:

- ✓ Конституцией РФ, статья 43 которой гарантирует реализацию права на образование для всех граждан России;
- ✓ Конвенцией о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.), определяющей направленность образования ребенка на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей его; воспитания уважения и понимания мировой и национальной культуры;
- ✓ Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- ✓ Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29. 12. 2012г. , №273 - ФЗ), создающим правовые гарантии для функционирования и развития системы образования РФ;
- ✓ Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».
- ✓ Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

- ✓ Нормативными документами Федерального, муниципального и институционального уровней по дополнительному образованию.

➤ **Отличительная особенность**

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

➤ **Актуальность**

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры.

Программа детского объединения «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Для реализации программы используются вербальные, наглядные, практические, поисковые методы обучения.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

**Программа включает три модуля:**

«Спортивные игры» - 42 часа,

«Гимнастика с элементами акробатики» - 42 часа,

«Легкая атлетика» - 42 часа.

**Новизна данной программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение

техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в секции «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми

развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

*Образовательные:*

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;

- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

➤ ***Адресат программы «ОФП»***

Данная программа разработана для обучающихся 5 - 10 классов, от 10 до 17 лет. Детское объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом деятельности. Наполняемость в группе – 15 человек.

## ➤ **Сроки реализации программы «ОФП»**

Общее количество часов в год – 126 часов.

Количество часов в неделю – 3,5 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза.

Продолжительность занятия – 40 мин.

**Срок реализации данной программы – 1 год.**

### **Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

#### **Занимающиеся должны:**

##### *Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

##### *Уметь:*

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

**Результативность** занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

#### Учебно-тематический план

№	Название модулей	Кол-во часов
1	Спортивные игры	42
2	Гимнастика с элементами акробатики	42
3	Легкая атлетика	42
4	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спорт. мероприятий
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>

#### Содержание программы:

#### Первый модуль «Спортивные игры:



**Баскетбол (14 часов):** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Футбол (14 часов):** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол (14 часов):** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

### **Второй модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 42 часа**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги в; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Третий модуль «Легкая атлетика» (42 часа) :** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание

мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

### **Методическое обеспечение :**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки .

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал.
- Спортивная площадка при школе.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

№	Название темы	Кол-во часов	Оборудование	Примечание
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	2	Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток	
2	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	2	Спортивная площадка, беговая дорожка	
3	ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	2	Спорт. площадка, бег. дорожка.	
4	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	2	Спортивная площадка, бег. дорожка	
5	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.	2	Спортивная площадка, бег. дорожка	
6	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.	2	Спортзал, рулетка, секундомер	
7	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.		Спортзал, рулетка, беговая дорожка.	
8	ОРУ. Правила игры «Баскетбол». Стойки игрока. Ловля и передачи	2	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток	

	мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».			
9	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, мяч, свисток	
10	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	2	Спортзал, ворота, мяч, свисток	
11	ОРУ. Тактика защиты. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	2	Спортзал, ворота, мяч, свисток	
12	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	2	Спортзал, гимнастические коврики	
13	О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	2	Спортзал, гимн. палки, маты, коврики.	
14	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений : перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках-девочки, стойка на голове-	2	Спортзал, гимн. маты, коврики.	

	мальчики.			
15	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	2	Спортзал, гимн. маты, коврики	
16	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	2	Спортзал, гимнастич.стенка, перекладины	
17	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний».	2	Спортзал, перекладины гимн. коврики	
18	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	2	Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки,палки. Мячи.	
19	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	2	Спортзал, скамейка, гимн. стен -ка,коврики	
20	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование	2	Спортзал,гимн. козел, маты	

	комбинаций в акробатике.			
21	ОРУ в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	2	Спортзал, гимн. ковры - ки, скакалки	
22	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	2	Спортзал, ги -мн. стенка, перекладины, скамейки, скакалки	
23	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	2	Спортзал, набивные мячи, рулетка, маты, гимн. стенка	
24	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	2	Спортзал, вол. сетка, мячи, свисток.	
25	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	2	Спортзал, волейбол. сетка, мяч	
26	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	2	Спортзал, волейбол. площадка, мяч	
27	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	2	Волейбольная площадка, мяч	
28	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
29	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	2	Волейбольная площадка,	

	Двусторонняя игра.		сетка, мячи, свисток	
30	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
31	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
32	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
33	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
34	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
35	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
36	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
37	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.	

	упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.			
38	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.	
39	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	Б/больная площадка, Б/б корзина, мячи, свисток	
40.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	2	Б/больная площадка, Б/б корзина, мячи, свисток	
41.	ОРУ в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты-обводка защитника. Учебная игра.	2	Б/больная площадка, мячи, свисток, стойки для обводки	
42.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	2		
43.	Техника безопасности на занятиях прыжками в легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	



44.	О Р У с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	
45.	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	2	Спортзал, футбольные мячи, свисток	
46	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	2	Спортзал, конусы, ф/больные мячи, свисток	
47.	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	2	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток	
48.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	2	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток, конусы	
49.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток	
50.	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование	2	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток, стойки	

	ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.			
51.	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток	
52.	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	2	Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток	
53.	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	2	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток	
54.	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	2	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток	
55.	ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	2	Спортплощадка, бита, теннисный мяч.	
56.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	2	Спортплощадка, беговая дорожка, яма для прыжков.	

57.	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	2	Спортплощадка,беговая дорожка, яма для прыжков, лопата,грабли рулетка	
58	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	2	Спортплощадка,прыжковая яма,лопата,грабли,рулетка, бита,тен.мяч.	
59	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	Спортплощадка,беговая дорожка, малые мячи, рулетка	
60.	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	2	Спортплощадка,беговая дорожка, малые мячи, рулетка,эстафет. палочка.	
61.	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.	2	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.	
62	Подвижные игры	4	Спортивная площадка	
<b>Итого:</b>		<b>126 часов</b>		

## Литература:

1. Березин А. В., Зданевич А. А, Ионов Б. Д. и др.; Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. - М.: Просвещение, 2002
2. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 2005 год
3. Озотин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.. - М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002
4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В.; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Б. Портнова. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ - М.: Издательский центр «Академия», 2002
5. Прикладная Физическая подготовка: 10-11 класс: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
6. Программы для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 1986 г