

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Департамент образования города Иркутска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Иркутска средняя общеобразовательная школа №16

РАССМОТРЕНО

руководитель методического
объединения учителей спортивно-
эстетического цикла



Е.С. Чернышёв

Протокол 1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Н.В. Воложнина

29» августа 2024г.

Рабочая программа элективного курса
«Спортивные игры»
Уровень СОО
Срок освоения 2 года (10-11 класс)

Составитель: Чернышёв Е.С.

Иркутск 2024

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 9-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся, посещающих секцию первый год, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Организация работы.

Количество обучающихся в группе до 20 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю, 35 часов в год.

Физическое воспитание в школе

План

1. Физическое воспитание в общеобразовательной школе.
2. Организационная структура физического воспитания в школе:
 - 2.1. Урок как основная форма организации занятий по физической культуре в школе.
 - 2.2. Контроль физического воспитания учащихся.
 - 2.3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
 - 2.3.1. Гимнастика до занятий.
 - 2.3.2. Физкультминутка и физкультпауза.
 - 2.4. Спортивно-массовая работа в школе.

1. Физическое воспитание в общеобразовательной школе

Основными организационными центрами системы физического воспитания учащихся являются общеобразовательная школа, профессионально-технические училища и средние специальные учебные заведения.

В учебных заведениях физическое воспитание осуществляется в процессе учебных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся в соответствии с разработанными и утвержденными положениями.

С целью совершенствования физического развития и физического воспитания предусматривается организация занятий в детско-юношеских спортивных школах, пионерских лагерях, по месту жительства и в семье.

При оценке значения физической культуры в школьном возрасте важно учитывать ее необходимость при решении задач общего физкультурного образования и физического развития. Необходимо исходить из того, что двигательная активность -- естественная потребность растущего организма, неременное условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям. Однако специальные исследования содержания общего физкультурного образования, двигательного режима школьников убедительно свидетельствуют о недостаточном удовлетворении этих потребностей.

Недостаток осмысленной двигательной активности (гиподинамия) неизбежно приводит к невосполнимым потерям в физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьезным нарушениям здоровья. Опыт школ, хорошо организующих использование средств физической культуры, позволяет судить о реальной возможности успешного решения проблемы гиподинамии.

Физическая культура в школьном возрасте имеет особенно большое значение для формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности. В обучении двигательным действиям в этом возрасте можно выделить этапы, благоприятные для быстрого и полноценного освоения новых двигательных действий. В процессе направленного использования этой особенности создаются наилучшие условия для всестороннего развития двигательных качеств. Приобретенные в школьном возрасте двигательные умения и навыки, а также физические, интеллектуальные, волевые и другие качества становятся базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми, воинскими и другими специальными двигательными действиями, дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте. Не меньшее значение имеет вклад школьного физического образования в развитие личности молодых людей, формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности.

Многообразная практика использования физической культуры в школьном возрасте направлена на физическое совершенствование подрастающего поколения. Вместе с тем она должна служить целям обеспечения здорового образа жизни, быта и культурного отдыха, поддержания высокого уровня работоспособности в учебных занятиях и успешного осуществления других видов деятельности. Весь процесс достижения этих целей необходимо связывать со всесторонним развитием личности.

2. Организационная структура физического воспитания в школе

Учебный процесс по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы строится на основе программы по физической культуре в соответствии с существующими требованиями. Программы составлены по возрастному принципу, а для профессиональных школ - с учетом будущей профессиональной деятельности.

Программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ имеют следующую содержательную основу - объяснительную записку, в которой определены цель, задачи, содержание обучения, средства и формы контроля за физическим развитием учащихся. Основное содержание уроков по физической культуре - ознакомление с теорией, формирование навыков и умений, воспитание физических способностей, примерные упражнения для выполнения дома.

В занятия по физической культуре включены элементы таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжная подготовка, а в младшем школьном возрасте - подвижные игры.

Программа по физической культуре в общеобразовательной школе имеет разностороннюю направленность средств и методов физического воспитания. Кроме общей

программы по физической культуре имеют оздоровительную, лечебную направленность, что определяет содержание занятий с учащимися специальных медицинских групп. Для учащихся, занимающихся в спортивных секциях и кружках, разрабатываются программы в соответствии с общей и спортивной направленностью.

В соответствии с программой планируются и организуются уроки по физической культуре, профессионально-прикладной физической подготовке, лечебной физической культуре и учебно-тренировочные уроки.

Планирование - это один из основных компонентов системы физического воспитания учащихся. Важно, чтобы учитель при планировании фиксировал свои основные мысли, поиски, руководствуясь конкретными условиями, в которых он трудится, куда входят климатические особенности, наличие спортивного инвентаря и др. На основании программы по физической культуре составляется один из главных документов планирования - план-график прохождения учебного материала за год. В практике используются различные планы-графики, однако наиболее эффективным является график, составленный по принципу постановки учебных задач, которые необходимо решать в определенном классе или на уроке. В соответствии с графиком прохождения учебного материала на год учитель составляет план на полугодие, четверть, что конкретизируется в плане-конспекте урока.

2.1. Урок как основная форма организации занятий по физической культуре

Урок является основной формой организации занятий по физической культуре в школе. Отличительные черты урока следующие: постоянный состав учащихся, соответствие учебного материала утвержденной программе и рабочему плану, точное расписание занятий, применение различных методов обучения, руководящая роль учителя.

Современный урок по физической культуре делится на три части - вводную, основную и заключительную.

Вводная часть - это организованный приход учащихся в зал или на спортивную площадку, рапорт, приветствие и постановка учителем конкретных задач, способствующих психологической готовности учащихся к их решению.

В основной части урока даются теоретические сведения, осуществляется обучение технике движения, воспитание физических способностей - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В заключительной части урока проводятся специальные упражнения, способствующие снижению функционирования всех систем организма до исходного уровня, снятия повышенной эмоциональности учащихся, а также осуществляется подготовка к организованному уходу их с занятия. Кроме этого, учитель информирует о содержании домашнего задания и особенностях методики его выполнения.

В практике работы общеобразовательной школы используются несколько типов уроков: урок физической культуры общефизической подготовки и урок физической культуры профессионально-прикладной подготовки для специализированных классов. Первый проводится с учащимися, отнесенными к основной и подготовительной медицинским группам, и организуется в общеобразовательных школах на основе программы по физической культуре. Второй позволяет на базе общей физической подготовки развивать способности и качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности.

Прежде всего, учителя физической культуры определяют профессионально важные способности и качества и подбирают комплексы упражнений, развивающие их.

Урок лечебной физической культуры проводится с учащимися, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. Такие занятия имеют следующие особенности:

в подготовительной части урока учащиеся проводят подсчет пульса, выполняют дыхательные упражнения, а затем общеразвивающие упражнения малой, затем средней интенсивности;

основная часть урока содержит комплексы специальных упражнений лечебной направленности и учебный материал по различным видам спорта;

заключительная часть соответствует общепринятым положениям.

Практика рекомендует, чтобы ученики в специальной группе во время урока строились не по росту, а по функциональным возможностям - слабые, средние, сильные.

Учебный процесс в специальных группах делится на два периода - подготовительный и основной.

Перевод учащегося из специальной группы в подготовительную или основную осуществляется после углубленного врачебного осмотра и оценки физической подготовленности.

Учебно-тренировочный урок - основная организационная форма занятий с юными спортсменами, в котором часть урока конкретизируется в зависимости от вида спорта.

В подготовительной части урока значительное место занимает функциональная подготовка к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением легко дозируемых упражнений.

Основная часть урока посвящается обучению технике движений или воспитанию физических способностей и характеризуется наибольшей физиологической нагрузкой. Для овладения техникой движений применяются подготовительные и специальные упражнения, а для воспитания физических способностей - следующие упражнения и в такой последовательности:

упражнения, направленные на воспитание быстроты и выносливости выполняются обычно после упражнений на быстроту;

упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей, как правило, выполняются в начале основной части урока;

упражнения, направленные на воспитание гибкости обычно чередуются с упражнениями на силу и скоростно-силовую способность.

В заключительной части выполняются несложные упражнения с постоянно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения. Подсчитывается пульс, учитель подводит итог занятий, дает задание на дом.

Продолжительность учебно-тренировочного урока зависит от возраста и спортивной квалификации юных спортсменов.

Практика показывает, что эффективность осуществления задач в значительной мере определяется четкой дозировкой тренировочного воздействия (продолжительность и интенсивность выполнения одного упражнения, пауза между упражнениями и количество повторения упражнения).

Естественно, что содержание средств, их разнообразие и разнонаправленность будет способствовать и разносторонней физической подготовке учащихся.

2.2. Контроль физического воспитания учащихся

Контролирует физическое воспитание учащихся, как и весь учебный процесс, директор школы. Основные виды такого контроля следующие: всесторонний, или фронтальный - по всем вопросам системы физического воспитания; выборочный - проверяется не вся работа, а только некоторые ее стороны; тематический - проверка одного вопроса.

Такие виды контроля осуществляют директора, их заместители, лучшие учителя школы. При этом они используют следующие методы - наблюдение в процессе урока, анализ документов планирования, беседа с учителем и учащимися, письменная (анкетная) проверка.

Контроль проводится в соответствии с общим планом учебно-воспитательной работы школы, в котором значительное место отводится учебной и внеклассной организации физического воспитания учащихся.

Непосредственный контроль за физическим воспитанием школьников во время урока осуществляет преподаватель физического воспитания. Систематический контроль

деятельности, поведения и состояния здоровья занимающихся становится наиболее эффективным при сочетании его с самоконтролем.

Контроль деятельности занимающихся должен быть всесторонним. Необходимо выявлять заинтересованность конкретными заданиями, упражнениями, учебной работой, а также уровень сознательности, ответственности, добросовестности и увлеченности. В поле зрения должно быть отношение занимающихся к преподавателю (уважительное, симпатизирующее, безразличное, боязливое, пренебрежительное, бестактное и т.п.), взаимоотношения занимающихся (межличностные, групповые), дисциплинированность, а также отношение к своему внешнему виду, осанке, манере держаться, выполняемым движениям, действиям, поступкам, окружающей обстановке и пр.

Существенное значение приобретает контроль выполнения правил охраны природы, исполнительности, личной инициативы, творческой активности, своих действий, эмоций, поведения, умения осмысливать и оценивать результаты, вносить в личные действия своевременные и правильные коррективы.

Нельзя упускать из виду объективные и субъективные трудности, возникающие в деятельности занимающихся, волевые усилия по их преодолению, трудолюбие и культуру учебного труда (умение работать сосредоточенно, аккуратно, целесообразно используя усилия и время), способность к самоконтролю и самостоятельному решению задач, взаимоконтроль и взаимопомощь.

Контролем преподавателя должны быть охвачены результаты и успешность индивидуальной или групповой деятельности занимающихся.

Обязателен постоянный контроль состояния организма занимающихся. В массовой физической практике, особенно при большом количестве занимающихся в группе, пользуются простыми, общедоступными методами. Это наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, обилием потоотделения, координацией движений, состоянием внимания, характером реакции на неожиданные раздражители, изменением работоспособности. Необходим учет мнений и жалоб занимающихся по поводу предъявляемых требований, нагрузок

Поскольку почти все эти способы контроля опираются на субъективные оценки, следует проявлять осторожность в выводах и неоднократно проверять результаты наблюдений.

2.3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа организуется на основе широкой самостоятельной деятельности школьников. Подготовка физического актива, который мог бы самостоятельно руководить этой работой, его обучение и привитие организаторских навыков - задача не только учителя физической культуры, но и всего педагогического коллектива. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися проводится до занятий (гимнастика), во время занятий (физкультминутка и физкультпауза) и между занятиями, на переменах (игры на переменах).

2.3.1. Гимнастика до занятий

На учителей возлагается контроль посещаемости и выполнения упражнений. Комплекс гимнастики состоит из 6-8 упражнений и рассчитан на 10 -15 минут. При их составлении и проведении придерживаются следующих методических положений:

упражнения даются в такой последовательности, чтобы активизировать большое количество мышечных групп;

первые упражнения должны тонизирующе влиять на весь организм учащихся, организовывать их;

комплексы упражнений предназначены для занятий в помещении и на открытом воздухе при учете погодных-климатических условий;

гимнастические упражнения до занятий не должны вызывать утомления, но нагрузку на организм необходимо осуществлять постоянно;

комплексы упражнений рекомендуется изменять через две недели;

к проведению и организации гимнастики до занятий привлекаются учащиеся старших классов, имеющие опыт и организаторские навыки;

на начальных этапах обучения упражнениям используются словесный и наглядный методы, а в дальнейшем только словесный;

комплексы упражнений составляются для трех возрастных групп - младшего, подросткового и юношеского возрастов.

В комплексы гимнастики до занятий для учащихся подросткового и юношеского возрастов включают упражнения общефизической направленности, взятые из специальной литературы, и из программ по физической культуре.

2.3.2. Физкультминутка и физкультпауза

Физкультминутка - это кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры. На большое значение этого мероприятия указывал известный педагог К. Д. Ушинский. Он отметил, что, заставив детей встать и сесть, повернуться, поднять руки и опустить их, выйти из-за стола и снова сесть за него стройно, ловко и без шума,- можно способствовать не только сохранению здоровья детей, но и лучшему усвоению учебного материала. Действительно, научными исследованиями доказано, а практикой подтверждено, что выполнение упражнений во время общеобразовательных уроков способствует увеличению количества хороших и отличных оценок в 3,2 раза и уменьшению плохих в 2 раза.

Физкультминутку проводят в каждом классе учитель, физорг или общественный инструктор. Она не должна ни утомлять, ни возбуждать детей, и содержать от одного до трех упражнений (для туловища, ног, рук, шеи), выполняемых сидя за партой или стоя.

Физкультпауза, как правило, практикуется на спаренных уроках труда в школьных мастерских или во время выполнения домашних заданий, в том числе в группах продленного дня. Ее рекомендуется проводить через каждые 40-45 мин в течение 10-15 мин. Она включает различные упражнения и игры (невысокой интенсивности).

Активный отдых между уроками, который не только снижает чувство усталости, но и создает положительные эмоции, повышающие работоспособность учащихся,- игры на больших переменах. Как и другие мероприятия в режиме дня, они имеют возрастную направленность. Так, с учащимися подросткового возраста можно проводить игры, близкие к спортивным («Мяч по кругу», «Картошка», «Пионербол», «Загони мяч»), а с учащимися старшего школьного возраста-игры, требующие применения силовых способностей и координации движений («Слон», «Круговой слон», «Волейбол в кругу с выбиванием», «Хоккей на асфальте», «Жонглирование футбольным мячом»). Организуют и проводят игры на больших переменах пионерский, комсомольский и физкультурный активы школы.

Игровой актив обязан ознакомить учащихся с содержанием игр, с местом и временем их проведения, подготовить необходимый инвентарь и награды для победителей.

Таким образом, организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня позволяют значительно повысить двигательную активность школьников, решить ряд задач образовательного и воспитательного характера, укрепить здоровье, создать положительные, радостные эмоции, которые способствуют повышению работоспособности, успешному усвоению знаний в процессе обучения общеобразовательным предметам.

2.4. Спортивно-массовая работа в школе

Спорт - это одна из основных форм организации школьников для систематических занятий физическими упражнениями. Составным элементом занятий спортом является учебно-тренировочный процесс, который осуществляется в соответствии с программами спортивных секций.

Основными задачами спортивных секций в общеобразовательной и профессиональной школе являются:

всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

развитие индивидуальных физических способностей до высокого уровня с целью достижения спортивного успеха в соответствии с возрастом и полом;

формирование в процессе занятий моральных и волевых качеств, привитие навыков культурного поведения;

совершенствование организаторских способностей в спортивно-массовой и оздоровительной работе с учащимися разного возраста.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

На предметном уровне:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта; уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

На метапредметном:

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

На личностном:

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

- умение общаться со сверстниками, аргументированно доказывать свою точку зрения.

Тематическое планирование
10 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
I		
Футбол		5
1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
II		
Русская лапта		5
1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1
2	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1
3	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1
4	Комплексные упражнения, комбинации.	1
Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами		
5	Командные игры и соревнования.	1
III		
Волейбол		7
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
5	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
6	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
7	Контрольные игры и соревнования.	1
IV		
Настольный теннис.		4
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
2	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
3	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1
4	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
V		
Гандбол.		5
1	Ручной мяч. Основные правила игры.	1
2	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1

3	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
4	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
5	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1
VI <u>Баскетбол.</u>		10
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
ИТОГО:		36

Тематическое планирование
11 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
I Футбол		5
6.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
7.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
8.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
9.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
10.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
II Русская лапта		5
1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1
2	Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1
3	Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1
4	Комплексные упражнения, комбинации.	1
Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами		
5	Командные игры и соревнования.	1
III <u>Волейбол</u>		7
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1

2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
5	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
6	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
7	Контрольные игры и соревнования.	1
IV <u>Настольный теннис.</u>		4
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
2	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
3	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1
4	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
V <u>Гандбол.</u>		5
1	Ручной мяч. Основные правила игры.	1
2	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1
3	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
4	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
5	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1
VI <u>Баскетбол.</u>		10
1	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	2
2	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2
3	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2
4	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2
5	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
6	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
ИТОГО:		36

Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г.И
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Учебное пособие «Физическая культура».
4. Гимнастика. Автор М.Л. Журавлина.
5. Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев.
6. Легкая атлетика в школе. О.Н. Трофимов.
7. Журналы «Физическая культура».