**Тематический план**

**Секция ОФП.**

**Часы 68 часов.**

СЕНТЯБРЬ

1

Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу.

2.

Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.

3.

ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность.

4.

Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.

5.

Режим дня, его значение. Жонглирование мячом.

6.

Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.

7.

ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой.

8

Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.

**ОКТЯБРЬ**

9.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.

10.

Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.

11.

Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.

12.

Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии,

13.

Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском.

14.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.

15.

Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.

16.

Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.

**НОЯБРЬ**

17.

Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.

18.

Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.

19.

Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч? в тройках.

20.

Применение различных стоек и передвижение в зависимости

от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.

21.

Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два.

22.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.

23.

Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три натри.

24.

Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.

**ДЕКАБРЬ**

25.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.

26.

Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии

27

Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.

28.

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три натри.

29.

Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход.

30.

Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок.

31.

Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойке.

**ЯНВАРЬ**

32.

Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.

33.

Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем(лесенкой).

34.

Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).

35.

Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке.

36.

Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.

37.

Внесение коррективов . 2-х шажный одновременный ход.

38.

Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.

**ФЕВРАЛЬ**

39.

Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.

40.

Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.

41.

Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.

42.

Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передаи мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной динии. Бросок с места в прыжке.

43.

Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.

44.

Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.

45.

Ведение мяча с заданием.

46.

Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов.

**МАРТ**

47.

Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.

48.

Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3.

49.

Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца.

50.

Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.

51.

Основы судейской технологии. Тактика защиты ( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке.

52.

Тактика защиты ( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием.

53.

Упрощенные правила игры. Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском.

**АПРЕЛЬ**

54.

Основы судейской технологии. Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.

55.

Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противс, ^йствие выходу на свободное место для получение мяча. Бросок мяча из-под кольца.

56.

Тактика защиты( индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием.

57.

Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.

58.

Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).

59.

Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих.

60.

Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).

61.

Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник).

**МАЙ 4**

62.

Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка).

63.

Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

64.

Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты.

'65.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

66.

Противодействие выходу на свободное место для получение мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.

67.

Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.

68.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-х игроков(треугольник).

ВСЕГО: 68 часов.

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Колымская национальная средняя образовательная школа имени Н. И. Таврата»**

**МР «Нижнеколымский район» с. Колымское ул. Курилова 32 тел/факс 841151-26216**

Утвердил:

ЗАМ. Директора по УР

Сыроватская М. К.\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

***ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ***

***«ОФП»***

***срок реализации 1 год (68 часов),***

***возраст обучающихся 5-11класс***

**С. Колымское,**

**2016г**