

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия  
№587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

<b>Принято</b> Решением Педагогического совета ГБОУ Гимназии №587 Протокол №1 от «28» августа 2024 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор ГБОУ Гимназия № 587 С. Е. Кузнецова Приказ №426 от «28» августа 2024 г.
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Спортивные игры**

для обучающихся 5 классов

Составлена учителем физической культуры Степановым А.Б.

**2024-25 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» в 5 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительной направленности.

**Новизна** данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительной направленности

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: гандбола, баскетбола, волейбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:**  
укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классах.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"

Однонаправленные занятия:

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

#### Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

#### Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

#### Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Спортивные игры"**

### 5 КЛАСС

**Общие основы спортивных игр. Общая физическая подготовка. ПП и ТБ, правила соревнований** (6 часов в течении занятий).

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на

лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. ПП и ТБ при спортивных играх, правила соревнований.

### **Пионербол (8 часов)**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий пионерболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Перемещение приставными шагами, бег с изменением направления, подбрасывание и ловля мяча из рук в руки, ловля мяча после отскока от стены двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы. Подача мяча одной рукой через сетку. Атакующий бросок с места и с одного шага. Блокирование атакующего броска. Подвижные игры: «Четыре мяча», «Броски мяча в колонне».

### **Волейбол (10 часов).**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Баскетбол (10 часов).**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки»,

«Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Метапредметные результаты обеспечиваются через универсальные учебные действия (далее УУД).*

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности.**

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Предметные результаты обеспечиваются через формирование основных элементов научного знания.*

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» обучающиеся:

**узнают:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**научатся:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» обучающиеся

**смогут узнать:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

### **Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»**

стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

### **Способы проверки результатов**

- опросы по теоретическим основам знаний ;
- диагностика уровня воспитанности
- социометрические исследования
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей ;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общие основы спортивных игр. Общая физическая подготовка. ПП и ТБ, правила соревнований.	6	Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта	Инструктаж. Теоретическое, практическое занятие	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

			<p>по команде. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут.</p> <p>Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см,</p> <p>напрыгивание на скамейку.</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, канату.</p> <p>Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.</p> <p>Упражнения в висах и упорах.</p>		
2	Пионербол.	8	<p>Пионербол – игра для всех.</p> <p>Основные линии разметки спортивного зала.</p> <p>Передвижение: – шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением</p>	Практическое занятие	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

			<p>направления и скорости, – рывок, торможение, — челночный бег с наклоном к полу (имитация ловли мяча), – прыжки вверх.</p> <p>Держание мяча: – двумя руками.</p> <p>Передача мяча: – двумя руками из-за головы, от груди, снизу – двумя руками в прыжке.</p> <p>Защита, прием мяча: – двумя руками на месте и после перемещений.</p> <p>Подача мяча: – одной рукой.</p> <p>Нападающий бросок: – на месте, – в прыжке, - с одного шага.</p> <p>Блокирование: – на месте, – после перемещений.</p> <p>Защита, блокирование игрока: – стойка, – туловищем, – перехват, – одной рукой, двумя руками (руки полусогнуты).</p> <p>Блокирование мяча: – двумя</p>		
--	--	--	---	--	--

			руками.		
3	Волейбол	10	<p>Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»</p>	Практическое занятие	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
4	Баскетбол	10	<p>Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча</p>	Практическое занятие	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

			<p>(снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.</p> <p>Остановка в движении по звуковому сигналу.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»;</p> <p>игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с маленькими и большими мячами.</p>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ПП и ТБ. История	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

	<p>возникновения и развития игры пионербол. Стойка, перемещение игрока приставными шагами. Развитие быстроты.</p>				
2	<p>Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Броски м из-за головы двумя руками (инд. в стенку, в парах (через сетку), в группах). Правила игры.</p>	1		1	<p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p>
3	<p>Броски и ловля м. на месте и после перемещения. Развитие координации. Челночный бег.</p>	1		1	<p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p>
4	<p>Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Броски мячом в цель. Передача на месте и в движении в парах. Учебная игра.</p>	1		1	<p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p>
5	<p>Низкий старт и стартовый разгон, ловля мяча после перемещений.</p>	1		1	<p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p>

	<p>Действия игрока после приема мяча (комбинации): приём мяча, открывание игроков нападения, пас, атакующий бросок. Эстафеты с мячами.</p>				
6	<p>Нападающий бросок. Броски мяча из-за головы с активным движением кистей. Комбинации: приём мяча, открывание игроков нападения, пас, атакующий бросок. ОФП. Учебная игра.</p>	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
7	<p>Нападающий бросок (с «напрыжки», в прыжке). Броски мяча из-за головы с активным движением кистей. Комбинации: приём мяча, открывание игроков нападения, пас, атакующий бросок. ОФП.</p>	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
8	<p>Подача броском одной</p>	1	1		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

	рукой (сбоку или снизу). Учебная игра.				
9	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
10	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Правила игры.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
11	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
12	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
13	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в мини-волейбол.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
14	Отбивание мяча кулаком через сетку,	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

	тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Мяч в воздухе».				
15	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
16	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.	1	1	0	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
17	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями и, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
18	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
19	Прямой нападающий удар после подбрасывания	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

	мяча партнёром.				
20	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
21	Правила ТБ. Правила игры баскетбол. Жесты судьи. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
23	Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
24	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (на месте, по прямой). Вырывание и выбивание мяча.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
25	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (без зрительного	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

	контроля).				
26	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
27	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
28	Ведение мяча с последующим броском в корзину.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
29	Прыжок толчком одной ноги. Прыжок толчком двух ног.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
30	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
31	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
32	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
33	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
34	Игра по упрощённым	1	1		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

	правилам мини- баскетбола.				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	3	31	