


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Астраханской области
Управление образования администрации муниципального образования
«Город Астрахань»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа №7»

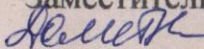
«РАССМОТРЕНО»

методическим объединением
учителей МПМО физической
культуры и обж (технология, музыка,
изо)

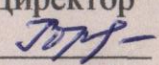
Протокол № 1 от 29. 08. 2023 г.

 Г.В. Аксентьева

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
 Т.В. Долибова
Протокол № 1 от
«29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
 Л.Х. Горохова
Приказ №
«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«ОФП и спортивные игры»
для 5-9 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Учителя – Аксентьева Г.В.
Конищев Р.С.
Морозова Г.Д.
Низаметдинова Т.К.

Астрахань - 2023

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»;
- Положением о внеурочной деятельности в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры и общая физическая подготовка» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного

направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры и общая физическая подготовка» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному),

формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Первый год обучения

Общая физическая подготовка - 8 часов

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 3x10 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -11 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

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. Спортивные игры с мячом.

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. 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?». Спортивные игры с мячом.

Футбол -5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Второй год обучения

Общая физическая подготовка - 8 часов

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -11 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с

остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. **Специальная подготовка.** Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол – 5 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. **Специальная подготовка.** Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения

Общая физическая подготовка - 8 часов

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с

низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 11 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол- 10ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол – 5ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча

между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка - 8 часов

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 11 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол – 10 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте

после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол –5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между

предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка - 8 часов

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 11 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол – 10 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 5 ч

1.Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2.Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону.

Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые 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 обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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:

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.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

1 год обучения

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 год обучения

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3 год обучения

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
ученик получит возможность научиться:
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4 год обучения

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину), (мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
ученик получит возможность научиться:
- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

5 год обучения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- 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 выбор
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на 5 лет

обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

**Тематическое планирование
1 год обучения**

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		11
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5-6	Броски в кольцо	2
7-8	Игра в защите. Защита зоны.	2
9-10	Игра в нападении	2
11	Игра в защите. Личная защита.	1
Общая физическая подготовка		8
1	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	1
2	Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1
3	Круговая тренировка	1
4	Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола	1
5	Кроссовая подготовка	1
6	Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола	1
7	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	1

8	Кроссовая подготовка	1
Пионербол		10
1-2	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в пионербол.	2
Футбол		5
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
5	Техника и тактика игры	1
Всего		34

2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Баскетбол		11
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2-3	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	2
4-5	Ведение мяча. Эстафеты.	2
6-7	Броски в кольцо. Подвижные игры.	2

8-9-10	Игра по упрощенным правилам.	3
11	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	1
	Общая физическая подготовка	8
1	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	1
2	Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1
3	Круговая тренировка	1
4	Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола	1
5	Кроссовая подготовка	1
6	Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола	1
7	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	1
8	Кроссовая подготовка	1
	Пионербол	10
1-2	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в пионербол.	2
	Футбол	5
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
5	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		11
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Ведение мяча	1
5	Броски в кольцо	1
6	Игра в защите	1
7-8	Личная защита игрока.	2
9-10	Игра в нападении.	2
11	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	1
Общая физическая подготовка		8
1	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	1
2	Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетикой	1
3	Круговая тренировка	1
4	Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола	1
5	Кроссовая подготовка	1
6	Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола	1
7	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	1

8	Кроссовая подготовка	1
	Волейбол	10
1-2	Техника верхней и нижней передачи мяча	2
3-4	Нижняя прямая подача мяча.	2
5-6	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	2
7-8	Прием мяча от сетки.	2
9-10	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
	Футбол	5
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
5	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

4 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
	Теоретические знания в процессе занятия	
	Баскетбол	11
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Ведение мяча	1
4-5	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех	2

	очковой зоны.	
6-7	Игра в защите	2
8-9	Игра в нападении	2
10.	Игра в защите	1
11.	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1
Общая физическая подготовка		8
1	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	1
2	Кроссовая подготовка	1
3	Круговая тренировка	1
4	Кроссовая подготовка	1
5	Круговая тренировка	1
6	Кроссовая подготовка	1
7	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	1
8	Кроссовая подготовка	1
Волейбол		10
1-2	Закрепление техники передач	2
3-4	Верхняя прямая подача	2
5-6-7	Закрепление техники приема мяча с подачи.	3
8	Нападающий удар.	1
9-10	Техника и тактика игры в волейбол.	2
Футбол		5
1	Остановка высоко летящего мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Удар по воротам.	1

4	Тактические действия игры в футбол.	1
5	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
	Всего	34

5 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		11
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча в защите.	1
3	Ведение мяча с сопротивлением.	1
4	Броски в кольцо с различных точек.	1
5	Штрафной бросок с сопротивлением.	1
6-7	Техника и тактика игры в баскетбол.	2
8-9	Вырывание и выбивание мяча.	2
10	Игра в защите.	1
11	Игра в нападении	1
Общая физическая подготовка		8
1	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	1
2	Кроссовая подготовка	1
3	Круговая тренировка	1
4	Кроссовая подготовка	1
5	Круговая тренировка	1
6	Кроссовая подготовка	1

7	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	1
8	Кроссовая подготовка	1
Волейбол		10
1	Передачи мяча в парах, тройках.	1
2	Прием мяча.	1
3-4	Нападающий удар.	2
5	Верхняя прямая подача мяча.	1
6-7	Блокирование.	2
8-10	Техника и тактика игры.	3
Футбол		5
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3-5	Игра в футбол	3
	Всего	34

Календарно – тематическое планирование 1 год обучения.

№	Тема занятия	Форма занятия
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Практическое занятие.
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие.
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.
12	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	Практическое занятие.
13	Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Практическое занятие.
14	Круговая тренировка	Практическое занятие.
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола	Практическое занятие.
16	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 20 минут.	Практическое занятие.

17	Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола	Практическое занятие.
18	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	Практическое занятие.
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 20 минут.	Практическое занятие.
20	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.
21	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.
22	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.
23	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.
25	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.
27	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.
28	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.
30	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	Беседа, практическое занятие.
31	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.
32	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»	Практическое занятие.
33	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.

34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.
-----------	---	-----------------------

Календарно – тематическое планирование 2 год обучения.

№	Тема занятия	Форма занятия
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Практическое занятие.
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие.
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.
12	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	Практическое занятие.
13	Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Практическое занятие.
14	Круговая тренировка	Практическое занятие.

15	Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола	Практическое занятие.
16	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 20 минут.	Практическое занятие.
17	Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола	Практическое занятие.
18	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	Практическое занятие.
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 20 минут.	Практическое занятие.
20	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.
21	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.
22	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.
23	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.
25	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.
27	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.
28	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.
30	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	Беседа, практическое занятие.
31	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.

32	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»	Практическое занятие.
33	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.

Календарно – тематическое планирование 3 год обучения.

№	Тема занятия	Форма занятия
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.
2	Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.
3	Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.
5	Передача мяча двумя руками в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.
7	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.
9	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.
10	Штрафной бросок.	Практическое занятие.
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.
12	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	Практическое занятие.
13	Эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Практическое занятие.
14	Круговая тренировка	Практическое занятие.
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола	Практическое занятие.
16	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут, бег с преодолением препятствий.	Практическое занятие.

17	Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола	Практическое занятие.
18	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	Практическое занятие.
19	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут, бег с преодолением препятствий.	Практическое занятие.
20	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.
21	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.
22	Верхняя и нижняя подача мяча.	Практическое занятие.
23	Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол.	Практическое занятие.
24	Нападающий удар.	Практическое занятие.
25	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.
26	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.
27	Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.
28	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.
30	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы.	Беседа, практическое занятие.
31	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.
32	Передачи мяча в парах.	Практическое занятие.
33	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.

Календарно – тематическое планирование 4 год обучения.

№	Тема занятия	Форма занятия
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.
2	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.
3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.
4	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.
5	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.
6	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.
7	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.
8	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.
9	Штрафной бросок.	Практическое занятие.
10	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.
11	Игра в баскетбол по правилам.	Практическое занятие.
12	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	Практическое занятие.
13	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут, бег с преодолением препятствий.	Практическое занятие.
14	Круговая тренировка	Практическое занятие.
15	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут, бег с преодолением препятствий.	Практическое занятие.
16	Круговая тренировка	Практическое занятие.
17	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут, бег с преодолением препятствий.	Практическое занятие.
18	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	Практическое занятие.
19	Кроссовая подготовка	Практическое занятие.
20	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.
21	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в	Практическое занятие.

	стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	
22	Приемы и передачи мяча.	Практическое занятие.
23	Верхняя прямая подача мяча.	Практическое занятие.
24	Нападающий удар.	Практическое занятие.
25	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.
26	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.
27	Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия.	Беседа. Практическое занятие.
28	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.
29	Защитные действия. Игра волейбол.	Практическое занятие.
30	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъёмом стопы	Беседа, практическое занятие.
31	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.
32	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.
33	Удар по воротам Техники нанесения удара. Игра в футбол.	Практическое занятие.
34	Остановка высоко летящего мяча. Отбивание мяча. Игра в футбол.	Практическое занятие.

Календарно – тематическое планирование 5 год обучения.

№	Тема занятия	Форма занятия
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.
2	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.

3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.
4	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.
5	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.
6	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.
7	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.
8	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.
9	Штрафной бросок.	Практическое занятие.
10	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.
11	Игра в баскетбол по правилам.	Практическое занятие.
12	Упражнения с координационной лестницей для развития скоротно-силовых способностей	Практическое занятие.
13	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут, бег с преодолением препятствий.	Практическое занятие.
14	Круговая тренировка	Практическое занятие.
15	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут, бег с преодолением препятствий.	Практическое занятие.
16	Круговая тренировка	Практическое занятие.
17	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут, бег с преодолением препятствий.	Практическое занятие.
18	Упражнения с координационной лестницей для развития быстроты	Практическое занятие.
19	Кроссовая подготовка	Практическое занятие.
20	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол.	Беседа, практическое занятие.
21	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Практическое занятие.
22	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Практическое занятие.
23	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	Практическое занятие.
24	Нападающий удар.	Практическое занятие.
25	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	Практическое занятие.
26	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	Практическое занятие.
27	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	Практическое занятие.

28	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	Практическое занятие.
29	Защитные действия. Игра волейбол.	Практическое занятие.
30	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча.	Беседа, практическое занятие.
31	Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол.	Практическое занятие.
32	Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол.	Практическое занятие.
33	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.
34	Игра в футбол.	Практическое занятие.