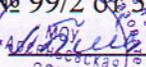


Рассмотрено  
на педагогическом совете  
от 25.08.2020, протокол № 9

Утверждено  
Приказ № 99/2 от 31.08.2020г.  
Председатель  Л.А.Петрова



## Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Направленность: спортивно-оздоровительная  
Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Чибисова Лариса Анатольевна,  
Лукьяненко Андрей Анатольевич,  
Потапова Анастасия Александровна  
учителя физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ

ШМО естественно-научного цикла  
протокол № 1 от 24.08.2020  
Председатель И.Б.Хивинцева

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по ВР  
 Е.А.Надеенская

«01» сентября 2020 года

Арсеньев  
2020 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена на основе рабочей программы по Физическая культура 5-7 классы, Москва «Просвещение» В.И. Лях, 2013г. в соответствии с требованиями ФГОС. Программа несет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья;
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

## II. Общая характеристика внеурочной деятельности

Программа составлена для обучающихся 5-7 классов, учащихся в площадке ФГОС и реализуется через внеурочную деятельность по разделу «ОФП» школьной программы (Баскетбол, волейбол, футбол). Большая часть времени уделяется Баскетболу.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в общеобразовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

**Образовательная область данного предмета**

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ и рассчитана на 34 недели в год для возрастной группы 5-7 классов (1 занятие в неделю по 40 минут).

**Цель образовательной программы:**

Обучение воспитанников особенностям правил и игре в баскетбол.

**Основные задачи:**

- укреплению здоровья учащихся;
- содействие гармоничному, физическому развитию учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры;
- подготовка для выполнения нормативов согласно возрасту;
- приобретение навыков судейства по данному виду.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### III. Описание места внеурочной деятельности в учебном плане.

Отличительная особенность данной программы в том, что основной принцип работы в группах — универсальность. Основным показателем работы группы по ОФП — выполнение программных требований по уровню физической подготовленности учащихся. После прохождения 3-х летнего учебного цикла по данной программе — воспитанники могут продолжить своё обучение в учебно-тренировочных группах по баскетболу.

Исходя из этого, для группы начальной подготовки ставятся следующие частные задачи:  
укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, гибкости, ловкости)

обучение основным техническим элементам (стойки, перемещения, ловля, передачи, ведению, броскам мяча)

привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Контроль в группах осуществляется два раза в год, проведением контрольных испытаний по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игр. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Изучать правила спортивных игр.

Задачи этой учебной практики:

научить строевым командам,

методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить учащихся организовывать соревнования в группе.

#### Учебный план – график

##### Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)

№ п/п	Наименование темы
1	Физическая культура и спорт в России.
2	Развитие баскетбола в России и за рубежом
3	Сведения о строении и функциях человека
4	Влияние физических упражнений на организм человека
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

6	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по спортивным играм
7	Терминология спортивных игр
8	Основы методики обучения игре баскетбол, волейбол, футбол.
9	Правила соревнований, их организация и проведение.

В группах начальной подготовки учащиеся изучают основы техники спортивных игр, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процессы игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами. Участвуют в товарищеских играх, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

#### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации данной программы необходимы:

Спортивный зал для занятий баскетболом.

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, мячи б/тенниса, сетки баскетбольные, волейбольные, стойки, гимнастические скамейки, г/маты).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

#### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

Восстановительные мероприятия.

Участие в матчевых встречах.

Участие в соревнованиях.

Конкурсы, викторины.

#### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

2. Контрольные и товарищеские игры.

3. Первенства школы.

4. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

### **III. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Общие:**

- снижение уровня заболеваемости;

- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

#### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач внеурочной деятельности.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории российского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и владения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающиеся осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных баскетболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся. В ноябре и апреле на сдачу нормативов уделяется по два часа. Инструкторская и судейская практика представляет собой лишь основные принципы этих компонентов. Так баскетболисты второго года обучения могут показать младшим товарищам правильное выполнение ОРУ и некоторые гимнастические упражнения, а так же могут подсказывать элементарные основы правил игры на совместных занятиях. Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника» и т.п.), «Веселые старты».

Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

#### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса.

Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 70 м с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в длину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 60 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

Метание теннисного, волейбольного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с сопротивлением. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, змейкой, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Удары по воротам с разных точек, положений, с разбега, после передачи и т.д. Прием мяча снизу, сверху, передачи мяча в парах, группах, Нападающий удар, подачи ч\з сетку с приемом мяча, по зонам, учебные и игровые ситуации.

### 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака. Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки. Подстраховка. Личная защита.

### 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.

#### 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа по основным правилам игр.

Судейская практика в двусторонних играх команд.

#### 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенства школы, первенства района по спортивным играм).

#### 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

#### 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Основные виды учебной деятельности
1	ОФП Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ (Общеразвивающие упражнения). Умеют правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью до 60 м. Учебная игра в Футбол. Правила игры.
2	Перемещения; передача и ведения мяча на месте, в движении	Выполняют технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, в движении, после движения, ведения мяча на месте, в движении. Учебная игра в Футбол.

3	Передачи мяча различными способами. Ведение мяча.	Выполняют технику передач мяча, поворотов на месте, ведение мяча в движении. выполняют изучаемые упражнения, эстафеты. Силовая подготовка. Учебная игра в Футбол.
4	Передача мяча двумя руками, одной рукой, с отскоком, без отскока от пола.	Выполняют передачи одной и двумя руками с отскоком, без отскока от пола, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди. Учебная игра в Баскетбол. Правила игры.
5	Передача мяча двумя руками в движении, после движения, с последующей отакой по кольцу.	Выполняют перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; передачи в парах, тройках различными способами в движении и с последующей отакой по кольцу. применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч». Учебная игра в Баскетбол
6	Техника броска после ведения мяча	Выполняют перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра в Баскетбол 3/3, 3/2, 4/5.
7	Техника поворотов в движении. Броски после ведения по кольцу.	Выполняют перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения с остановкой, с двух шагов, прыжком, в парах, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине. Учебная игра в Баскетбол 3/3, 3/2, 4/5.
8	Техника атаки, ловли мяча, отскочившего от щита.	Выполняют перемещение в игре, изучаемый прием, парное нападение без сопротивления и с сопротивлением, передачи в движении, броски с места, применяют изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке. Учебная игра в Баскетбол.
9	Техника броска в движении после ловли мяча	Выполняют ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке. Учебная игра в Баскетбол 3/3, 4/5, 5/5.
10	Техника броска в прыжке с места	Выполняют броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; Умеют применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке. Учебная игра в Баскетбол.
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Выполняют броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов, защитников; учебная игра.

12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Выполняют передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180 гр., ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра в Баскетбол 3/2, 4/5, 5/5.
13	Броски мяча по кольцу. Ведение мяча без сопротивления различными способами.	Выполняют на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, ведение и обводка области штрафного броска различными способами, применять изучаемые приемы в учебной игре, Учебная игра в Баскетбол.
14	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча	Выполняют изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; Учебная игра в Баскетбол 3/3, 3/2.
15	Техника ведения и передач в движении	Выполняют ведение и передачи в движении , взаимодействие 2 х 2, бросок; Учебная игра в Баскетбол 3/3, 3/2, 4/5.
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Выполняют передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; Учебная игра в Баскетбол 3/3, 5/5.
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Выполнять отвлекающие действия на передачу с последующим проходом , отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; Учебная игра в Баскетбол 3/3, 3/2, 5/5.
18	Техника отвлекающих действий на бросок	Выполняют отвлекающие действия на бросок перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; Учебная игра в Баскетбол.
19	ОФП. Закаливание. Ходьба на лыжах.	Выполняют технику передвижения на лыжах свободным стилем, техника преодоления спусков и подъемов малой и средней крутизны. Техника торможения плугом и прохождение поворотов плугом и переступанием. Строевые упражнения с лыжами, ОРУ, силовая подготовка.
20	ОФП. Закаливание. Ходьба на лыжах.	Выполняют технику передвижения на лыжах свободным стилем, техника преодоления спусков и подъемов малой и средней крутизны. Техника торможения плугом и прохождение поворотов плугом и переступанием. Строевые упражнения с лыжами, ОРУ, силовая подготовка.

21	ОФП. Закаливание. Ходьба на лыжах.	Выполняют технику передвижения на лыжах свободным стилем, техника преодоления спусков и подъемов малой и средней крутизны. Техника торможения плугом и прохождение поворотов плугом и переступанием. Строевые упражнения с лыжами, ОРУ, силовая подготовка.
22	Выбивание мяча при ведении. Техника игры в баскетбол	Выполняют технику изучаемых приемов, изучаемый прием - в парах, выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра.
23	Передача одной рукой с поворотом Техника игры в баскетбол	Выполняют технику изучаемых приемов, выполнять передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.
24	Прием нормативов по технической подготовке	Выполняют на результат: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в кольцо; обводка области штрафного броска и защитника. Учебная игра в Баскетбол по правилам соревнований.
25	Волейбол. Передача мяча в парах, в группах.	Выполняют технику передачи мяча в парах на месте, ч/з сетку, в группах с применением нападающего удара и без. бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Подачи мяча. Учебная игра в волейбол по облегченным правилам.
26	Передачи мяча, прием, подачи мяча.	Выполняют передачи в парах в движении и на месте, Техника подачи мяча ч/з сетку, подачи с последующим приемом мяча, подачи по зонам. Учебная игра.
27	Передачи мяча, подачи, прием и розыгрыш мяча.	Выполняют передачи мяча, подачи с последующим приемом и розыгрышем мяча. Игровые ситуации. Учебная игра по правилам соревнований.
28	Закрепление передач подачи мяча, приема с последующей передачей и нападающим ударом	Выполняют передачи в движении, на месте. Подачи по зонам определенным способом, приемы мяча различными способами. Учебная игра в волейбол по основным правилам соревнований.
29	Закрепление техники игры в волейбол.	Участие в первенстве школы по волейболу.
30	Закрепление и совершенствование навыков и умений техники игры в баскетбол.	Выполняют передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра в баскетбол по правилам соревнований.

31	ОФП. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	ОРУ в движении, Специальные беговые упражнения, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Кроссовый бег до 2000, 3000 м по пересеченной местности в умеренном темпе, в сочетании с ходьбой без учета времени. Развитие силовых способностей (Отжимание, подтягивание, приседание, упражнения на гимнастической стене и т.п.)
32	ОФП. Развитие общей выносливости.	Разминочный бег в сочетании с ходьбой, ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. Учебная игра в Футбол по облегченным правилам.
33	Техника ведения мяча и удара по воротам.	Выполняют ведение мяча различными или определенным способом с обводом предметов, игроков, с последующим ударом по воротам и передачей различными способами. Учебная игра в футбол.
34	Техника ведения мяча и удара по воротам. Закрепление и совершенствование умение, навыков игры в футбол	Выполняют удары в движении, с места, с двух сторон; нападение через центр, вход в штрафную зону; заслоны; атака и добивание мяча в ворота; игровые ситуации, розыгрыши мяча с последующим добиванием. Учебная игра в футбол по правилам соревнований.