

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОСКОВСКОЕ СРЕДНЕЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1(ТЕХНИКУМ)»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ТУРИЗМА
ГОРОДА МОСКВЫ

«РАССМОТРЕНО»
На заседании МО естественно-
математического цикла
Пр.№1 от 27.08.2018 г.
Председатель МО
By В.А. Ковалева



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ «МССУОР № 1»
Москомспорта
Д.В. Мусульбес
«29» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

5-7 КЛАСС

на 2018/2019 учебный год

город Москва

Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1. Регулятивные УУД:

- Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;
- Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

2. Познавательные УУД:

- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Знание по истории и развитию различных видов спорта и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

3. Коммуникативные УУД:

- формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость;

- развивать навыки взаимодействия в группе;
- развивать вербальные и невербальные навыки общения;
- умение играть в команде.

В результате освоения программы

Обучающиеся будут знать:

- историю игровых видов спорта;
- правила спортивных игр;
- правила судейства;
- правила взаимодействия в команде.

Обучающиеся будут уметь:

- навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис;
- работать с различным спортивным инвентарем;
- играть в команде.

Общая характеристика программы курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся основного общего образования по направлению «Спортивно-оздоровительное». Реализация программы происходит в течение пяти учебных лет.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и интересов учащихся. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа «Спортивные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для

занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Программа «Подвижные игры» содержит в себе совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом, настольным теннисом со сверстниками, обучение судейству игры. Позволяет изучить технику игровых действий и приемов, освоить их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Программа предусматривает взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности; учит выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, а также определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.

| № | Вид деятельности | 5кл | 6 кл | 7кл |
|---------------|---|-------------------|-------|-------|
| 1. | Основы знаний (история развития спорта, правила игры) | 1 час | 1 час | 1 час |
| 2. | Баскетбол | | .17 | 34 |
| 3. | Волейбол | | 17 | |
| 4. | Подвижные игры | На каждом занятии | | |
| 5. | Футбол | 34 | | |
| Итого: | | 35 | 35 | 35 |
| Всего: | | 105 часов | | |

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий — теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и

включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части:

ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

Содержание программы курса внеурочной деятельности

| № п/п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала |
|----------|-----------------------------------|---|
| 1. | Футбол | Стойки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам. |
| 2. | Футбол | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча; приём мяча, остановка мяча, удар по воротам. |
| 3. | Футбол | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. |
| 4. | Футбол | Игра по правилам. |
| 5. | Волейбол | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 6. | Волейбол | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 7. | Волейбол | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 8. | Волейбол | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. |

| | | |
|-----|-----------|--|
| 9. | Волейбол | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |
| 10. | Волейбол | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Верхняя прямая подача. |
| 11. | Волейбол | Игра по правилам. |
| 12. | Баскетбол | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. |
| 13. | Баскетбол | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. |
| 14. | Баскетбол | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди |
| 15. | Баскетбол | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. |
| 16. | Баскетбол | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. |
| 17. | Баскетбол | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 |
| 18. | Баскетбол | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |
| 19. | Баскетбол | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |
| 20. | Баскетбол | Двухсторонняя игра по правилам. |

Содержание курса 5 класс.

1. Инструктаж по Т.Б. - Изучение правил по технике безопасности - 1ч.
2. Краткая характеристика видов спорта. - Основные правила игры в футбол.

Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок - 1ч.

3. Освоение ударов по мячу и остановка мяча. - Стойки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам. -6 ч.

4. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. - Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча. -10 ч.

5. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. - Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. -10 ч.

6. Освоение тактики игры. - Игра по правилам. -7 ч.

7. Защита итоговой работы за 5 класс. - 1 ч.

Содержание курса 6 класс.

1. Требование к технике безопасности. - Инструктаж по Т.Б. -1ч.

2. Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. - История баскетбола, основные правила игры в баскетбол, основные приемы игры. - 1 ч.

3. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. - Эстафета баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. - 1 ч.

4. Освоение ловли и передач мяча. - Бросок мяча одной рукой от плеча.

Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. - 3 ч.

4. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления.

Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. -4 ч.

5. Освоение техникой бросков мяча. - Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. -4 ч.

6. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. - 3 ч.

7. Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. - История волейбола.

Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. -1ч.

8. Освоение техники приема и передачи мяча. - Стойка игрока.

Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.

Подвижные игры с элементами волейбола. -7 ч.

9. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. - Стойка игрока.

Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. -6 ч.

10. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. -

Игра по правилам - 4 ч.

Содержание курса 7 класс.

1. Инструктаж по технике безопасности. - 1 ч.
2. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. - Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. -9 ч.
3. Закрепление техники броска мяча. - Дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4, 80 м. - 3ч.
4. Освоение индивидуальной техники защиты. - Перехват мяча. -1ч.
5. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. - Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол. -6 ч.
6. Закрепление тактики игры. - Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. -8 ч.
7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. - Двухсторонняя игра по правилам. Дальнейшее обучение технике движения. 7 ч.

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности

5 класс

| № | Тема | Количество часов | Вид внеурочной деятельности |
|---|--|------------------|-----------------------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. | 1 | Познавательная |
| 2 | Краткая характеристика вида спорта. Подвижные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 3 | Стойки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 4 | Стойки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| 5 | Стойки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 6 | Стойки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 7 | Стойки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 8 | Стойки и перемещения, удар по мячу, остановка мяча, удар по воротам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 9 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 10 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 11 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 12 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 13 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 14 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 15 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 16 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 17 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 18 | Выбивание и вырывание мяча, разыгрывание мяча | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 19 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 20 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| 21 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 22 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | | Спортивно-оздоровительная |
| 23 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 24 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 25 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 26 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 27 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 28 | Приём мяча грудью, отбор мяча подкатом, разыгрывание мяча в парах, тройках, группах. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 29 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 30 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 31 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 32 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 33 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 34 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 35 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |

6 класс

| № | Тема | Количество часов | Вид внеурочной деятельности |
|---|---|------------------|-----------------------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 | Познавательная |
| 2 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| 3 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 4 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 5 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 6 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 7 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 9 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 11 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 12 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 13 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 14 | и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 1 | Спортивно- |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| | | | оздоровительная |
| 15 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 16 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 17 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 18 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 19 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 20 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 21 | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 22 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 23 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 24 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 25 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 26 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|---|---|---------------------------|
| 27 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 28 | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 29 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Верхняя прямая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 30 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Верхняя прямая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 31 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Верхняя прямая подача. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 32 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 33 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 34 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 35 | Игра по правилам. | 1 | Игровая |

7 класс

| № | Тема | Количество часов | Вид внеурочной деятельности |
|---|--|------------------|-----------------------------|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | Познавательная |
| 2 | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 3 | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 4 | Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| 5 | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 6 | Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 7 | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 8 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 9 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 10 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 11 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 12 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 13 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|--|---|---------------------------|
| 18 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 21 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 22 | и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 23 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 24 | и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 25 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| | и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 26 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание | 1 | Спортивно-оздоровительная |
| 27 | и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 1 | Игровая |
| 28 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 29 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 30 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 31 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 32 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 33 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Игровая |
| 34 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Игровая |

| | | | |
|----|---------------------------------|---|---------|
| 35 | Двухсторонняя игра по правилам. | 1 | Игровая |
|----|---------------------------------|---|---------|

Виды деятельности.

| | Виды внеурочной деятельности | Виды деятельности учащихся |
|----|------------------------------|--|
| 1. | Познавательная | Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, техника безопасности на уроках. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Культурно-исторические основы. |
| 2. | Спортивно-оздоровительная | Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное выполнение заданий учителя. |
| 3. | Игровая | Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Самостоятельное выполнение заданий учителя. |