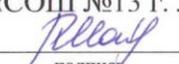


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Лениногорска»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» Протокол № 1 заседания методического объединения учителей эстетического цикла МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» от 7 августа 2023 года</p> <p> подпись руководителя МО / <u>Сергеева А.В.</u> Ф.И.О.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска»</p> <p> подпись / <u>Шайдуллина Р.Г.</u> Ф.И.О.</p> <p>«14» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказом №126 – ОД от 15.08.2023 г. «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному курсу «Спортивные игры» основного общего образования 5, 7 классы;

Период освоения рабочей программы: 1 год

І. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры»

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

2. Специальная 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» 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.

II. Содержание программы

5 класс

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения;

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

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

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, прыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. 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 -12 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.

Гандбол-8ч

1.**Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

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.

7 класс

Теоретические знания:

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;
проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;
методы закаливания.

Общая физическая подготовка

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 3x10 метров, 3x15 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. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувырки. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. 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 -12 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.

Гандбол-8ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. **Специальная подготовка.** Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

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. Пред матчевая 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».

III. 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:

5 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

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.

7 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

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

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;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 13-15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

IV. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
16	Блокирование, персональная опека	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
17	Тактика нападения.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении –	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

	низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.			
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	1.	Беседа. Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
31	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.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

35	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
----	---	----	-------------------------------	---

Календарно – тематическое планирование 7 класс.

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Блокирование, персональная опека	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Тактика нападения.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Основные принципы нападения. Расстановки.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Тактика нападения. Основные принципы нападения.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении –	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.			
Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	1.	Беседа. Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
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.	1.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

т

	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1.	Практическое занятие	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
--	---	----	----------------------	---