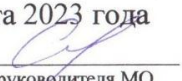
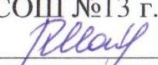


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Лениногорска»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

<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» среднего общего образования 5,7 классы;

Период освоения рабочей программы: 1 год

I. 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.

Место курса в учебном плане

Курс	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
«Спортивные игры»	5 класс	1	34
	7 класс	1	34
Всего:			68 часов

II. Содержание учебного курса «Спортивные игры»

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, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. 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. 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».

III. Планируемые образовательные результаты учебного курса «Спортивные игры»

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 учебного курса «Спортивные игры»

5 класс (34 часа)				
Раздел (тема), кол-во часов	Основное содержание	Номер и тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Спортивные и подвижные игры?. (34 часа)	Баскетбол	1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Баскетбол	2. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Баскетбол	3. Передача мяча (снизу, от груди, от	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

		плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.		
Баскетбол	4.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	5.	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	6.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	7.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	8.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	9.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

Баскетбол	10. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	11. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	12. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол	13. Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол	14. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника).	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол	15. Перемещения, передачи и ловля	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

		мяча, броски мяча в ворота.		
Гандбол		16. Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол		17. Тактика нападения.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол		18. Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол		19. Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол		20. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Волейбол		21. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

		передача мяча.		
Волейбол	22. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Волейбол	23. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Волейбол	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.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Волейбол	25. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	

		пионербол.		
Волейбол	26. Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Волейбол	27. Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Волейбол	28. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Волейбол	29. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Волейбол	30. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Футбол	31. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	

	Футбол	32. Влияние занятий футболом на организм школьника.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Футбол	33. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Футбол	34. Ведение и передача мяча.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

7 класс (34 часа)

Раздел (тема), кол-во часов	Основное содержание	Номер и тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2. Спортивные и подвижные игры?. (34 часа)	Баскетбол	15. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Баскетбол	16. Ведение мяча на месте и в движении.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

		Остановка в движении по звуковому сигналу.		
Баскетбол		17. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол		18. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол		19. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол		20. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол		21. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол		22. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

Баскетбол	23. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	24. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	25. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Баскетбол	26. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол	27. Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Гандбол	28. Основные технические приемы: стойка (вратаря,	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

		нападающего, защитника).		
Гандбол	15. Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Гандбол	35. Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Гандбол	36. Тактика нападения.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Гандбол	37. Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Гандбол	38. Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Гандбол	39. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	
Волейбол	40. Основы знаний. Техника безопасности на	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057	

		занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.		
	Волейбол	41. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Волейбол	42. Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Волейбол	43. 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.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Волейбол	44. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

		летающего на уровне головы. Игра пионербол.		
Волейбол		45. Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Волейбол		46. Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Волейбол		47. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Волейбол		48. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Волейбол		49. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
Футбол		50. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом.	Беседа, практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057

	Футбол	51. Влияние занятий футболом на организм школьника.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Футбол	52. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057
	Футбол	53. Ведение и передача мяча.	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/?ysclid=lr7zw9o4er535314057