

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Щебетовская школа им. М.А. Македонского г. Феодосии
Республики Крым»**

Согласовано

Зам. директора по УВР

А.В. Ромашенко

«01» 09 2025г.



**Рабочая образовательная программа
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 5-6 класса
на 2025/2026 учебный год
Базовый уровень**

*отвечает федеральной
образовательной программе основного
цикло образования, утвержденной
приказом Министерства просвещения
 Российской Федерации от 18.05.2023г.
 № 370*

*Рассмотрено и утверждено на
методическом объединении спортивно-
эстетического цикла
Руководитель методического объединения

 Т.И. Мамаева
Протокол № 1 от «09» 08 2025г.*

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью
Жигуловъ А.А. Григорьевъ

Директор

Клапова Н.С.



I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-фз, от 16.11.1997 №144 –фз от 13.02.2002 №20-фз и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- Закона Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности»;
- Письма Минобрзования РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- примерной программы по учебному предмету. Физическая культура 5 – 9 классы А.П. Матвеева. М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Щебетовская школа им. М.А. Македонского;
- учебного плана МБОУ Щебетовская школа им. М.А. Македонского;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с основной образовательной программой МБОУ Щебетовская школа им. М.А. Македонского.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-6 классов.

Программа «Общая физическая подготовка» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»:
укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание

личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

В программе отражены основные *принципы спортивной подготовки учащихся*:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

II. 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 исключающего 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение	1.Соотнесение известного и неизвестного	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
2.Смыслообразование	2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию		

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - жесты судьи спортивных игр;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Общая физическая подготовка» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- социометрические исследования
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков
- участие в соревнованиях.

III. Содержание программы

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 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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.

Волейбол

1. *Основы знаний.* 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?»

Футбол

1. *Основы знаний.* 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».

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности **«Общая физическая подготовка»** предназначена для обучающихся 5 - 6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часов в неделю в 5- 6 классах, всего 34 часа в год в каждом классе.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	8			
2.2	Гимнастика	4			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
	Итого по разделу	31			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика	8			
2.2	Гимнастика	4			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль	7			

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
	Итого по разделу	31			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Знания о физической культуре (1ч)						
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Правила техники безопасности на занятиях ОФП.	1				
Способы самостоятельной деятельности(1ч)						
2	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)						
3	Упражнения утренней зарядки. Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1				
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ч)						
4	Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1				
5	Бег на длинные дистанции: бег на 1000 м	1				
6	Метание мяча весом 150 г на дальность и в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-	1				

	силовых способностей.					
7	Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1				
ГИМНАСТИКА (4ч)						
8	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
9	ОРУ, круговая тренировка. Из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках; полу шпагат; кувырок вперед в группировке; 2 кувырка слитно.	1				
10	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Упоры. Упражнения на гимнастической лестнице	1				
11	Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Упражнения на гимнастической скамейке	1				
БАСКЕТБОЛ (7ч)						
12	Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника нападения.	1				
13	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1				

14	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1				
15	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Обманные движения.	1				
16	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Взаимодействие игроков с заслонами	1				
17	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.					
18	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.					
ВОЛЕЙБОЛ (7ч)						
19	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча сверху.					
20	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча сверху.					
21	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя					

	боковая, подача сверху					
22	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионербол.					
23	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игра пионербол.					
24	Расположение игроков при приеме. Игра пионербол с элементами волейбола	1				
25	Расположение игроков при приеме. Игра пионербол с элементами волейбола	1				
ФУТБОЛ (5ч)						
26	Технические действия с мячом	1				
27	Технические действия с мячом	1				
28	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
29	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
30	Ведение футбольного мяча «по кругу», «змейкой»	1				
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ч)						
31	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол).	1				
32	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
33	Развитие координационных движений:	1				

	броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног.					
34	Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Знания о физической культуре (1ч)						
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Правила техники безопасности на занятиях ОФП.	1				
Способы самостоятельной деятельности(1ч)						
2	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)						
3	Упражнения утренней зарядки. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ч)						
4	Значение легкоатлетических упражнений для человека. Спринтерский бег. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1				
5	Бег на длинные дистанции: Бег на выносливость 2000м. Игра по выбору.	1				
6	Метание мяча весом 150 г на дальность и в коридор 5-6 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
7	Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Упражнения на развитие	1				

	выносливости. Игровые эстафеты.					
ГИМНАСТИКА (4ч)						
8	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
9	ОРУ, круговая тренировка. Из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках; полу шпагат; кувырок вперед в группировке; 2 кувырка слитно.	1				
10	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Упоры. Упражнения на гимнастической лестнице	1				
11	Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Упражнения на гимнастической скамейке	1				
БАСКЕТБОЛ (7ч)						
12	Передвижение в стойке баскетболиста. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника нападения.	1				
13	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1				
14	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1				
15	Ведение мяча с изменением высоты	1				

	отскока. Обманные движения.					
16	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Взаимодействие игроков с заслонами	1				
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
ВОЛЕЙБОЛ (7ч)						
19	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча сверху.	1				
20	Передачи мяча сверху. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передачи мяча сверху.	1				
21	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху	1				
22	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1				
23	Приемы мяча сверху и снизу над собой, у стены. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и	1				

	сверху.					
24	Расположение игроков при приеме. Игра пионербол с элементами волейбола	1				
25	Расположение игроков при приеме. Игра пионербол с элементами волейбола	1				
ФУТБОЛ (5ч)						
26	Технические действия с мячом	1				
27	Технические действия с мячом	1				
28	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
29	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
30	Ведение футбольного мяча «по кругу», «змейкой»	1				
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ч)						
31	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол).	1				
32	Бег 30, 60 м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
33	Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног.	1				

34	Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		