

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 24»

300031, г. Тула, ул. 1-ый проезд Metallургов,7 ИНН 7105025647, КПП 710501001
МБОУ ЦО № 24 E-mail: tula-co24@tularegion.org тел. 44-34-33, тел./факс 44-34-53

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Основы физической культуры»

Уровень образования: основное общее образование

Классы (параллель): 5-9 классы

Разработчик (и): ФИО педагога-разработчика рабочей программы:

Анненкова Диана Юрьевна
Серегина Ольга васьильевна

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
 - умение выражать свои эмоции;
 - понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
 - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
 - учиться работать по определенному алгоритму.
 - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
 - умение оформлять свои мысли в устной форме
 - слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФК – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «*Подвижные игры*» и «*Спортивные игры*» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

Тематическое планирование

5 класс

1.	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1
2.	Стойка игрока (исходные положения)	1
3.	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
6.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
7.	Игровое занятие	1
8.	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1

9.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11.	Разучивание	1
12.	Верхняя передача мяча	1
13.	Нижняя передача мяча	1
14.	Игровое занятие.	1
15.	Разучивание верхняя передача мяча.	1
16.	Верхняя передача мяча в парах	1
17.	Нижняя передача мяча в парах.	1
18.	Игровое занятие.	1
19.	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
20.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	1
21.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	1
22.	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	1
23.	Игровое занятие.	1
24.	Ведение мяча с разной высотой отскока	1
25.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	1
26.	Броски мяча одной рукой от плеча с места	1
27.	Игровое занятие	1
28.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	1
29.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	1
30.	Бросок мяча после остановки	1
31.	Игровое занятие.	1
32.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	1
33.	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	1
34.	Персональная опека игрока.	1
35.	Учебная игра мини-баскетбол	1

6 класс

1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения	1
3.	Ведение мяча с изменением направления движения	1
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7.	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1
8.	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1
9.	Передачи мяча в игре.	1
10.	Передачи мяча в игре.	1
11.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1

21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
24.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
25.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1
26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29.	Броски мяча в корзину после передач.	1
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32.	Учебная игра.	1
33.	Учебная игра.	1
34.	Учебная игра.	1
35.	Учебная игра мини-баскетбол	1

7 класс

1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения	1
3.	Ведение мяча с изменением направления движения	1

4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7.	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1
8.	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1
9.	Передачи мяча в игре.	1
10.	Передачи мяча в игре.	1
11.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
24.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
25.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1

26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29.	Броски мяча в корзину после передач.	1
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1
32.	Учебная игра.	1
33.	Учебная игра.	1
34.	Учебная игра.	1
35.	Учебная игра мини-баскетбол	1

8 класс

1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения	1
3.	Ведение мяча с изменением направления движения	1
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7.	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1
8.	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1
9.	Передачимяча в игре.	1
10.	Передачимяча в игре.	1
11.	Индивидуальные действия в нападении со сменой	1

	ритма движения.	
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	1
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
24.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
25.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафнойбросок.	1
26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29.	Броски мяча в корзину после передач.	1
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафнойбросок.	1
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафнойбросок.	1

32.	Учебная игра.	1
33.	Учебная игра.	1
34.	Учебная игра.	1
35.	Учебная игра мини-баскетбол	1

9 класс

1.	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1
2.	Ведение мяча со сменой ритма движения	1
3.	Ведение мяча с изменением направления движения	1
4.	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1
5.	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
6.	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1
7.	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	1
8.	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным с сопротивлением.	1
9.	Передача мяча в игре.	1
10.	Передача мяча в игре.	1
11.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1
12.	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1
13.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
14.	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1
15.	Индивидуальные действия в нападении с постановкой	1

	заслонов.	
16.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
17.	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1
18.	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1
19.	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1
20.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
21.	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1
22.	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1
23.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
24.	Индивидуальные действия в защите в игре.	1
25.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафнойбросок.	1
26.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1
27.	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1
28.	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1
29.	Броски мяча в корзину после передач.	1
30.	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафнойбросок.	1
31.	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафнойбросок.	1
32.	Учебнаяигра.	1
33.	Учебнаяигра.	1
34.	Учебнаяигра.	1
35.	Учебная игра баскетбол	1