

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №15 имени Н. А. Хардиной» городского округа Самара

**«Рассмотрено»**  
Руководитель методического  
объединения

А.А.Прохоренко  
Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2023г.

**«Проверено»**  
Заместитель директора  
по УВР

Г.А. Савельева

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ Школы №15  
г. о. Самара

О.В. Бирина  
Приказ № 243-од от  
« 30 » августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
для учащихся 5-9 классов

Самара, 2023

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности.

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;

- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Письмо МОиН РФ от 18 августа 2017 года № 09-1672«Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

### **Актуальность программы**

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

Материал программы предполагает изучение основ четырех спортивных игр: пионербола, 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.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» содержит:

В рабочей программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки обучающихся:

*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.

**Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:** 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.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса «Подвижные игры» в 5 – 9 классах отводится 340 часов; в 5 – 9 классах по 68 часов в год; 2 ч в неделю.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

- 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.

### **Методическая особенность программы:**

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания и в субботнее время. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Место проведения занятий - спортивные залы школы и пришкольная спортивная площадка. Организация образовательного процесса

предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание подростка занимает важное место. Начиная со школьного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся средних классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Спортивные игры и различные упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности подростков, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой спортивных подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование их не только полезно для подростков, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

## Результаты освоения курса

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.

#### ***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.



**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 «Чемпион» 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 «Подвижные 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.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### Содержание программы 5-7 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	48	6	42
2	Волейбол	50	6	44
3	Баскетбол	52	6	46
4	Футбол	54	6	48
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>	<b>24</b>	<b>180</b>

### 8-9 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Атлетизм	24	4	<b>20</b>
2	Баскетбол	30	4	26
3	Волейбол	36	4	32
4	Футбол	46	4	42
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>16</b>	<b>120</b>

### Тема 1. Пионербол.

Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. ОФП на развитие двигательных качеств.

ОФП. Упражнения направленные на развитие двигательных качеств.  
Пионербол. Передача мяча. Броски через сетку.

Подвижные игры «Пионербол». Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Многократные передачи мяча над собой.

Эстафета с элементами пионербола.

Подвижная игра «Пионербол». Верхняя и нижняя передача на точность. Учебная игра в пионербол без подачи. Бросок мяча через сетку.

Тактика передачи мяча. Развитие ловкости.

Прием мяча. Подача через сетку.

Передача мяча в зонах 6,3,2. Подача. Прием мяча снизу двумя руками.

ОФП – силовая тренировка. Пионербол – подачи ,передачи, игра.

Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2. Развитие двигательных качеств.

Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.

Короткая « пространственная» подачи из зоны 3 в зону 4, из 3 в 2. Учебная игра.

Пионербол. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.

Командные тактические действия. Учебная игра с заданием.

Итоговое занятие. Игра в пионербол по правилам.

## **Тема 2. Баскетбол.**

Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми . ОФП на развитие двигательных качеств.

Баскетбол. Передача мяча и ловля двумя руками от груди , из-за головы, с отскоком от пола : с места, в движении и со сменой направления.

ОФП. Упражнения направленные на развитие двигательных качеств.

Баскетбол. Передача мяча. Челночный бег 4x10.

Баскетбол. Штрафной бросок . Передача и ловля мяча двумя руками от груди и со сменой места в направлении. Учебная игра 4x4.

Баскетбол. Ведение мяча и ловля с изменением направления.

Баскетбол. Бросок одной и двумя руками от плеча, от головы после двух шагов. Выбор свободного места, для передачи мяча.

Баскетбол. Личная персональная защита. Учебная игра.

Скрытные передачи в тройках. Учебная игра «массовый баскетбол».

Баскетбол. Волейбол. Ловля, броски ,передачи. Учебные игры.

Баскетбол .Штрафной бросок, бросок мяча в корзину одной рукой после передачи. Выбивание мяча при ведении.

Баскетбол .Штрафной бросок. Выбор места защитника в игре на один щит. Игра 3х3.

Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния. Развитие двигательных качеств.

Баскетбол. Выбивание мяча при ведении. Учебная игра.

Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.

Выбор места защитника в игре на один щит.

Личные соревнования по штрафным броскам из 10 бросков.

Лично-командные соревнования по штрафным броскам.

Учебная игра. Развитие двигательных качеств.

Круговая тренировка с элементами баскетбола.

Учебная игра с дополнительными условиями. Овладение сочетанием приемов. Учебная игра. Выполнение сочетания приемов .Соревнования по штрафным броскам.

Круговая тренировка. Учебная игра.

Оценка техники выполнения сочетания приемов. Учебная игра 4х4.Оценка индивидуальных действий уч-ся в нападении и защите в учебной игре 4х4. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах на месте.

Итоговое занятие. Баскетбол по правилам.

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

### Тема 3. Волейбол.

Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. ОФП на развитие двигательных качеств.

ОФП – силовая тренировка. Волейбол – подачи, передачи, игра.

Волейбол – подачи, передачи мяча. Учебная игра (товарищеские встречи)

Волейбол. Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.

Волейбол. Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».

Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2. Развитие двигательных качеств.

Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.

Короткая « пространственная» подачи из зоны 3 в зону 4 из 3 в 2. Учебная игра.

Волейбол. Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.

Тактика верхней и нижней передач мяча. Развитие ловкости.

Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача.

Передача мяча в зонах 6,3,2. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.

Волейбол. Учебная игра с заданием .Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу.

Волейбол. Развитие быстроты и ловкости. Учебная игра. Оценка техники выполнения изученных приемов. Учебная игра.

Волейбол. Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».

Волейбол. Нападающие удары. Тактические действия в защите. Учебная игра: передача мяча сверху. Учебная игра с заданием. Итоговое занятие. Волейбол по правилам

#### Тема 4. Футбол.

Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. ОФП на развитие двигательных качеств.

Футбол. Обучение технике ведения и вырывания мяча. Специальные видовые упражнения.

Футбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение технике передачи мяча.

Футбол. Учебная игра 4х4,6х6.

Футбол – специальные упражнения.

Футбол. Ведение мяча с изменением направления.

Футбол. Прием и обработка мяча одним касанием. Техника вырывания и выбивания мяча.

Футбол. Обводка на скорости. Техника выполнения приемов. Игра 2х2.

Учебная двусторонняя игра в футбол.

Футбол. Игра с мячом в квадрат и треугольник. Выполнение сочетания приемов техники.

Футбол. Обводка «Гарринчи». Учебная игра 4х4.

Футбол. Дриблинг с препятствиями. Учебная игра 4х4 .

Обучение технике вырывания и выбивания мяча.

Футбол. Волейбол. Основные приемы, тактика и подходы игры.

Футбол. Техника игры в защите. Бег, отбор мяча, перехват, подкат. Техника игры вратаря.

Футбол. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра. Командные тактические действия .

Учебная игра с заданием.

Итоговое занятие. Игра в футбол по правилам.

## Тема 5. Атлетизм.

Меры профилактики и техника безопасности на занятиях по атлетизму.

Атлетизм. Техника приседаний со штангой.

Атлетизм. Техника рывка классического.

Атлетизм. Техника толчка классического.

Атлетизм. Техника жима штанги лёжа.

Атлетизм. Техника становой тяги.

Атлетизм. Техника жима гири.

Атлетизм. Техника рывка гири.

Атлетизм. Техника жима штанги сидя.

Атлетизм. Техника выполнения наклонов со штангой.

Атлетизм. Тестирование по всем классическим и соревновательным упражнениям.

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>1 четверть</b>				
1.	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Пионербол».	4	2	2
2.	Разучивание игры «Пионербол».	4		4
3.	Игра в «Пионербол».	8		8
<b>2 четверть</b>				
4.	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Волейбол».	4	2	2
5.	Разучивание игры «Волейбол».	4		4
6	Игра в волейбол по упрощённым правилам.	8		8
<b>3 четверть</b>				



7	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Баскетбол».	4	2	2
8	Разучивание игры «Баскетбол».	4		4
9	Совершенствование игры «Баскетбол».	8		8
<b>4 четверть</b>				
10	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Футбол».	4	2	2
11	Разучивание игры «Футбол».	4		4
12	Совершенствование игры «Футбол».	10		10

**Тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>1 четверть</b>				
1.	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Волейбол».	4	2	2
2.	Разучивание игры «Волейбол».	4		4
3.	Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам.	8		8
<b>2 четверть</b>				
4.	Техника безопасности при занятиях «Атлетизмом»	4	2	2
5.	Разучивание техники «Атлетизма»	4		4
6	Совершенствование техники «Атлетизма»	8		8
<b>3 четверть</b>				
7	Техника безопасности при	4	2	2

	занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Баскетбол».			
8	Разучивание игры «Баскетбол».	4		4
9	Игра в «Баскетбол».	10		10
<b>4 четверть</b>				
10	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Футбол».	4	2	2
11	Разучивание игры «Футбол».	4		4
12	Игра в «Футбол».	10		10

**Тематическое планирование  
7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1 четверть</b>				
1.	Техника безопасности при занятиях «Атлетизмом»	4	2	2
2.	Разучивание техники «Атлетизма»	4		4
3.	Совершенствование техники «Атлетизма»	8		8
<b>2 четверть</b>				
4.	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание новых элементов игры в «Волейбол».	4	2	2
5.	Разучивание новых элементов игры в «Волейбол».	4		4
6	Совершенствование игры «Волейбол».	10		10
<b>3 четверть</b>				
7	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми.	4	2	2

	Разучивание игры «Баскетбол».			
8	Разучивание новых элементов игры в «Баскетбол».	4		4
9	Совершенствование игры «Баскетбол».	10		10
<b>4 четверть</b>				
10	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Футбол».	4	2	2
11	Разучивание игры «Футбол».	4		4
12	Совершенствование игры «Футбол».	10		10

**Тематическое планирование  
8 класс**

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>1 четверть</b>				
1.	Техника безопасности при занятиях «Атлетизмом»	4	2	2
2.	Разучивание техники «Атлетизма»	2		2
3.	Совершенствование техники «Атлетизма»	6		6
<b>2 четверть</b>				
4.	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание полных правил игры «Баскетбол».	4	2	2
5.	Учебные игры в «Баскетбол» по полным правилам.	2		2
6	Совершенствование игры «Баскетбол».	8		8
<b>3 четверть</b>				
7	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Волейбол».	4	2	2
8.	Разучивание игры	2		2

	«Волейбол».			
9	Совершенствование игры «Волейбол».	12		12
<b>4 четверть</b>				
10	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Футбол».	4	2	2
11	Разучивание новых элементов игры «Футбол».	2		2
12	Совершенствование игры «Футбол».	16		16

**Тематическое планирование  
9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1 четверть</b>				
1.	Техника безопасности при занятиях «Атлетизмом»	4	2	2
2.	Разучивание техники «Атлетизма»	2		2
3.	Совершенствование техники «Атлетизма»	6		6
<b>2 четверть</b>				
4.	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Тестовые игры в «Баскетбол».	4	2	2
5.	Разучивание новых комбинаций игры в «Баскетбол».	2		2
6	Совершенствование игры «Баскетбол».	10		10
<b>3 четверть</b>				
7	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Волейбол».	4	2	2
8.	Разучивание новых	2		2

	комбинаций игры «Волейбол».			
9	Совершенствование игры «Волейбол».	12		12
<b>4 четверть</b>				
10	Техника безопасности при занятиях спортивными подвижными играми. Разучивание игры «Футбол».	4	2	2
11	Разучивание новых комбинаций игры «Футбол».	2		2
12	Совершенствование игры «Футбол».	18		18



С=RU, О="МБОУ Школа № 15 г.о.Самара  
Г.Самара,ул.Куйбышева, д.125",  
CN=Бирина О\_В\_, E=schkola15.r63@mail.ru

2023-10-12 20:22:55