

Приложение
к Образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №5» г. Черногорска

Приказ от 30.08. 2019 г. № 274

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
название

спортивно-оздоровительного направления
направление

для 5-9 классов

г. Черногоorsk
2019 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Цель программы:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место курса в плане внеурочной деятельности школы.

Программа рассчитана на 5 лет. Объем программы 170 часов, из них:

- в 5 классе -34 часа в год,
- в 6 классе -34 часа в год,
- в 7 классе -34 часа в год,
- в 8 классе -34 часа в год,
- в 9 классе -34 часа в год.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.
- комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования, эстафеты.

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы:

- 1)проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- 2)представление самостоятельно и в группах составленных комплексов упражнений, в зачётной форме;
- 3)заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
- 4)участие в соревнованиях: Президентские спортивные испытания, сдача норм ГТО;
- 5)выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся;
- 6)проектная деятельность;

Содержание программы

Основное содержание 5-6 классы

№ пп	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
5 класс				
Баскетбол (34 ч.)				
1	Развитие баскетбола в России	2	2	
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	2	2	
3	Общефизическая подготовка	8		8
4	Специальная физическая подготовка	8		8
5	Техническая подготовка	8		8
6	Тактическая подготовка	6		6
6 класс				
Баскетбол (34 ч.)				
	Баскетбол как вид спорта	2	2	
	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол	2	2	
	Общефизическая подготовка	8		8
	Специальная физическая подготовка	8		8
	Техническая подготовка	8		8
	Тактическая подготовка	6		6

Содержание программы 5-6 классы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: спортивные игры.

Форма промежуточной аттестации – участие в соревнованиях.

Содержание программы 7-9 класс

Основное содержание 7-9 класс

№ пп	Наименование раздела	7кл	8 кл	9 кл	Итого
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	30
2	Баскетбол	8	8	8	24
3	Волейбол	8	8	8	24
4	Футбол	8	8	8	24
	Итого	34	34	34	102

Содержание программы 7-9 класс

7 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.

Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. Основы знаний.

Антропометрические измерения.

Питание и его значение для роста и развития.

Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

Закаливание организма.

2. Специальная подготовка.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.

Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.

Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.

Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний.

Различие между футболом и мини-футболом (фут залом).

Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Подвижные игры: «Передал –садись», «Передай мяч голов

8 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 -100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10метров, длительный бег 10-12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.

Упражнения с гантелями.

Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. Основы знаний.

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Аэробная и анаэробная работоспособность.

Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка.

Повороты на месте.

Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.

Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний.

Физические качества человека и их развитие.

Приёмы силовой подготовки.

Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Приём мяча снизу двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками через сетку.

Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.

Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. Основы знаний.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.

Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов.

Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.

Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

9 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах –повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения.

Кувырки, полет –кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. Основы знаний.

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Аэробная и анаэробная работоспособность.

Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка.

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний.

Приёмы силовой подготовки.

Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке.

Прямой нападающий удар.

Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.

Двусторонняя учебная игра.

Одиночное блокирование и страховка.

Командные тактические действия в нападении и защите.

Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол.

Роль команды и значение взаимопонимания для игры.

Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол.

Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях.

Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки.

Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша.

Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.

В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10 –30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 –20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 –180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 –10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх –назад, вверх –вправо, вверх –влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега –выпадом, прыжком, переступанием

**Тематическое планирование
5 класс (34 часа)**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
Знания об игре баскетбол (2 часа)		
1	Стойка игрока. Остановка в шаге. Правила игры в баскетбол. Т.Б.	1
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Правила игры в баскетбол	1
Освоение ловли и передача мяча (4 часа)		
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану»	1
4	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Передай - садись»	1
5	Ловля и передача мяча. Перемещения. Игра.	1
6	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	1
Освоение техники ведения мяча (4 часа)		
7	Ведение мяча в высокой и средней стойке. Игра по упрощенным правилам	1
8	Ведение мяча с изменением направления. Игра.	1
9	Ведение мяча правой и левой между предметами. Игра.	1
10	Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке. Игра	1
Овладение техники бросков мяча (4 часа)		
11	Броски одной и двумя руками с места Передача мяча.	1
12	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.	1
13	Бросок мяча в кольцо.. Эстафеты с мячом	1
14	Штрафной бросок. Ведение мяча.	1
Сочетание приемов (3 часа)		
15	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра по упрощенным правилам.	1
16	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1
17	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1
Освоение индивидуальной техники защиты (3 часа)		
18	Вырывание и выбивание мяча. Перемещение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
19	Перемещение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
20	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
Закрепление техники владения мячом (6 часов)		
21	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
22	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
23	Тактика свободного нападения.	1
24	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
25	Тактика свободного нападения.	1
26	Тактика свободного нападения.	1
Овладение игрой (9 часов)		
27	Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке. Учебная игра.	1
28	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
29	Быстрый прорыв Учебная игра.	1

30	Вырывание и выбивание мяча. Перемещение в стойке. Учебная игра.	1
31	Броски одной и двумя руками с места (после ведения). Учебная игра.	1
32	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
33	Позиционное нападение. Бросок в кольцо.	1
34	Позиционное нападение. Быстрый прорыв Учебная игра.	1

**Тематическое планирование
6 класс (34 часа)**

№	Тема занятия.	Количество часов
Знания об игре баскетбол (2 часа)		
1	Стойка игрока. Остановка в шаге. Правила игры в баскетбол. Т.Б.	1
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Правила игры в баскетбол	1
Освоение ловли и передача мяча (4 часа)		
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч капитану»	1
4	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Передай - садись»	1
5	Ловля и передача мяча. Перемещения. Игра.	1
6	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	1
Освоение техники ведения мяча (4 часа)		
7	Ведение мяча в высокой и средней стойке. Игра по упрощенным правилам	1
8	Ведение мяча с изменением направления. Игра.	1
9	Ведение мяча правой и левой между предметами. Игра.	1
10	Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке. Игра	1
Овладение техники бросков мяча (4 часа)		
11	Броски одной и двумя руками с места Передача мяча.	1
12	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.	1
13	Бросок мяча в кольцо.. Эстафеты с мячом	1
14	Штрафной бросок. Ведение мяча.	1
Сочетание приемов (3 часа)		
15	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра по упрощенным правилам.	1
16	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1
17	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1
Освоение индивидуальной техники защиты (4 часа)		
18	Вырывание и выбивание мяча. Перемещение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
19	Перемещение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
20	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
21	Перемещение в стойке. Учебная игра.	1
Закрепление техники владения мячом (5 часов)		
22	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
23	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
24	Тактика свободного нападения.	1
25	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
26	Тактика свободного нападения.	1

Овладение игрой (7 часов)		
27	Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке. Учебная игра.	1
28	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1
29	Быстрый прорыв Учебная игра.	1
30	Вырывание и выбивание мяча. Перемещение в стойке. Учебная игра.	1
31	Броски одной и двумя руками с места (после ведения). Учебная игра.	1
32	Позиционное нападение. Бросок в кольцо.	1
33	Позиционное нападение. Быстрый прорыв Учебная игра.	1