

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильячевича городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена на заседании
методического объединения
учителей

Протокол № 1
от «30» августа 2016 г.

Проверена

Заместитель директора по УВР
_____ Л.С. Райник
«31» августа 2016 г.

Утверждена

Приказом № 37 – о/д
от «01» сентября 2016г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

(2-4 классы)

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол для начинающих» составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, ООП НОО ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск и основными положениями Концепции содержания школьников в области физической культуры.

Курс программы предназначен для 2-4 классов и рассчитан на 204 ч (2 часа в неделю):
2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.

1.Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание программы

Теоретические сведения.

История появления баскетбола как игры. Баскетбол, как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Необходимое оборудование для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстрого передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка)

3. Тематическое планирование курса «Баскетбол для начинающих» с кратким содержанием занятий

2 класс

№ уроков	Тема	Кол-во часов	Краткое содержание занятий
1-4	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча.	4 ч.	Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки»
5-10	Освоение техники ведения мяча.	6 ч.	Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры с бегом. <i>Беседа: «Режим дня спортсмена»</i>
11-14	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.		Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой с отскоком от пола. Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Мяч в обруч». Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.
15-18	Развитие физических качеств	4 ч.	Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по

			наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.
19-22	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	4 ч.	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой, двумя руками от груди, произвольным способом. Игра «У кого меньше мячей». <i>Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки»</i>
23-28	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	6 ч.	Жонглирование мячом в движении. Бег с мячом в руках, по свистку остановка прыжком с подбрасыванием мяча вверх снизу двумя руками, от груди. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком. Поворот лицом к корзине. Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом направлении. Игра «Невод».
29-32	Развитие физических качеств	4 ч.	Упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки». <i>Беседа: «История возникновения баскетбола»</i>
33-46	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	15 ч.	Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки». Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом». Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, из-за головы с отскоком, с поворотом вокруг своей оси. Ведение, остановка, бросок в кольцо. <i>Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»</i>
47-48	Передачи мяча в парах в движении	2 ч.	Упражнения с гимнастической палкой. Развитие ловкости в игре «Падающая палка». Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами

			лицом друг к другу в двухшажном режиме с броском по кольцу.
49-50	Передачи мяча на месте через сетку	2 ч.	Круговая тренировка с использованием упражнений: лазание по канату, броски мяча в кольцо с места от груди двумя руками, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в парах через волейбольную сетку, прыжки через скакалку. Игры: «Салки с ленточкой», «Дети и медведи»
51-53	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	3 ч.	Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку. Упражнения в равновесии по рейке скамейки. Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч капитану». Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, гибкости. Передачи мяча в квадратах. Игра «Мяч капитану». Упражнения в движении. Передачи в пятерках. Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».
54-57	Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо	4 ч.	Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении. Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в коней противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».
58-63	Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам	6 ч.	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям»</i>
64-66	Развитие физических качеств	3 ч.	Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д. Прохождение полосы из пяти препятствий. Эстафеты линейные.

			Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо. <i>Беседа: «Правила купания в открытых водоемах. Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении»</i>
	Итого	66 ч.	

3 класс

№ уроков	Тема	Кол-во часов	Краткое содержание занятий
1-4	Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие физических качеств.	4ч.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по сигналу учителя. Основная баскетбольная стойка в нападении: Положение мяча в основной стойке, удержание мяча в стойке тройной угрозы, положение тела и мяча в фазах: броска, передач, поворотов, начала ведения. Жонглирование мячом. Подвижные игры с бегом: «Пятнашки маршем», «Салки с выручкой», «Салки с хвостиками» и др.
5-8	Передача и ловля мяча. Броски мяча с места.	4ч.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки. Упражнения с мячом в парах. Передачи на месте: от груди двумя руками прямо и с отскоком от пола, одной от плеча прямо. Броски мяча от плеча одной рукой прямо и под углом к щиту. Эстафеты с мячами. <i>Беседа: «Режим ученика третьего класса».</i>
9-12	Работа с мячом	4ч.	Жонглирование мячом. Ловля и удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком. Передачи мяча в стену. Ведение мяча на месте. Бросок мяча с места. <i>Беседа: «Чередование труда и отдыха школьника».</i>
13-16	Сочетание ведения и бросков мяча.	4ч.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами

			боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после остановки. Жонглирование мячом в движении. Ведение мяча по прямой, по линиям зала, зигзагом. Броски в кольцо после ведения и остановки двумя шагами. Броски с места. Игры с мячом.
17-18	Общая физическая подготовка.	2 ч.	Упражнения с гимнастическими палками, прыжки через лежащие на полу палки. Круговая тренировка с элементами: лазания по канату, по гимнастической стенке, бросков в кольцо, передач через волейбольную сетку, силовых упражнений на матах. Игра «Перестрелка с двумя мячами».
19-20	Работа без мяча.	2ч.	Упражнения для развития равновесия и координации тела. Начало движения из стойки баскетболиста, остановка двумя шагами. Повороты из стойки вперед, назад, вышагивание. Бег из различных стартовых положений, смена направления во время бега (челночный бег)
21-24	Ведение мяча. Перемещение в стойке баскетболиста.	4ч.	Жонглирование мяча в движении в колонне по одному. Ведение мяча на месте со зрительным и без зрительного контроля. «Броуновское движение» по всей площадке с заданием. Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления со сменой ведущей руки. Остановка двумя шагами, повороты на осевой вперед и назад. Броски в кольцо после ведения прямо и под углом к кольцу с отскоком.
25-28	Ведение мяча по дугам и кругам. Двойной шаг.	4ч.	Упражнения с мячами. Жонглирование мячом. Ведение по дугам и кругам со сменой ведущей руки. Двойной шаг. Броски в кольцо после ведения и двойного шага.
29-32	Развитие физических качеств.	4ч.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименными и разноименными способами. Лазание по канату. Перетягивание каната. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
33-36	Развитие физических качеств	4ч.	Бег змейкой. Упражнения для

	.		развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Закаливание организма посредством занятий на свежем воздухе».</i>
37-38	Работа с мячом.	2ч	Передачи в парах с продвижением по кольцу (параллельно друг другу), передачи в движении по кругу (один бежит лицом вперед другой спиной, передавая мяч), с поворотом вокруг своей оси. Упражнение: учитель бросает мяч в щит, ученики подбирают мяч. Овладевший мячом становится нападающим, проигравший защитником. Выполнение атаки на противоположный щит.
39-40	Игровые упражнения в тройках.	2ч.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол».
41-42	Передачи мяча в тройках, техника защиты.	2ч.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. <i>Беседа: «Профилактика плоскостопия»</i>
43-44	Передачи во встречных колоннах.	2ч.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
45-50	Техника игры в защите. Защита игрока без мяча, с мячом.	6ч.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом:

			перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2.
51-52	Овладение игрой «Мини-баскетбол».	2ч.	Игра по упрощенным правилам 2х2, 3х3, 5х5.
53-54	Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	2ч.	Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: ловкость»</i>
55-56	Развитие силы, силовой выносливости.	2ч.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
57-58	Передачи мяча в движении.	2ч.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
59-60	Ведение мяча. Броски в кольцо.	2ч.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
61-62	Передачи мяча в тройках.	2ч.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».
63-64	Встречные передачи мяча.	2ч.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.
65-66	Техника игры в защите.	2ч.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки

			различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
67-68	Развитие физических качеств.	2ч.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.
	Итого	68ч.	

4 класс

№ уроков	Тема	Кол-во часов	Краткое содержание занятий
1-4	Работа без мяча. Развитие физических качеств.	4ч.	Передвижение приставным шагом по ориентирам. Баскетбольная стойка, начало движений из стойки, остановки. Выполнение поворотов из стойки вперед, назад. Смена направления во время бега. Умение открыться для получения мяча. Движение на подбор мяча на щите.
5-8	Работа баскетболиста с мячом.	4ч.	Развитие координации движений в упражнениях с малыми мячами. Упражнения с большими мячами. Ловля и удержание мяча. Положение мяча в кистях и ладонях рук, положение мяча относительно тела. Баскетбольная стойка игрока с мячом. Удержание мяча в стойке тройной угрозы (на бросок, передачу, ведение). Повороты с мячом для защиты от противника. Жонглирование мячом. <i>Беседа: «Режим дня ученика 4 класса»</i>
9-12	Передача и ловля мяча. Броски мяча.	4ч.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте: от груди двумя прямо и с отскоком от площадки, двумя от головы, двумя из-за головы с отскоком от площадки. Броски в кольцо в пар – кто быстрее забьет 20 попаданий под углом к кольцу. <i>Беседа: «Чередование труда и отдыха в режиме дня»</i>
13-16	Ведение мяча. Броски.	4ч.	Ведение мяча на месте: высокое, низкое, со сменой ведущей руки, ведение в одном направлении, со

			сменой ритма и скорости. Ведение со сменой направления и ритма движения. Броски одной рукой с места, в движении с двух шагов.
17-18	Общая физическая подготовка.	2ч.	Упражнения на гимнастической стенке. Преодоление полосы из пяти препятствий. Круговая эстафета с переноской мяча, ведением мяча, бросками. <i>Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»</i>
19-20	Развитие физических качеств.	2ч.	Упражнения на гимнастической стенке для развития силы рук, туловища, гибкости. Лазание по гимнастической стенке на скорость передвижения. Лазание по канату в три приема.
21-24	Передачи и ведение двумя мячами.	4ч.	Жонглирование мячом на месте и в движении в колонне по одному. Передачи в парах двумя мячами: один навесную, другой прямую; один прямую, другой с отскоком от площадки; оба правой от плеча. Ведение двумя мячами: одновременное, поочередное (насос). Игры с бегом. <i>Беседа: «Спорт в России».</i>
25-26	Передачи во встречных колоннах.	2ч.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом. <i>Беседа: «Развитие волевых качеств спортсмена».</i>
27-28	Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий.	2ч.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами».
29-30	Ведение мяча по кругам.	2ч.	Жонглирование мячом. Ведение по кругам площадки со сменой ведущей руки, бросок в кольцо после двойного шага. <i>Беседа: «Основы техники игры и технической подготовки».</i>
31-32	Развитие физических качеств.	2ч.	Круговая тренировка с элементами ведения, передач через волейбольную сетку, передач мяча в

			стену, броски после ведения, упражнения для развития силы рук, брюшного пресса.
33-34	Развитие физических качеств в упражнениях сидя, лежа.	2ч.	Бег змейкой. Упражнения для развития силы в положении сидя и лежа на матах, развитие гибкости. Упражнения на матах в движении. <i>Беседа: «Самостоятельные занятия физкультурой дома»</i>
35-36	Развитие физических качеств в парных упражнениях.	2ч.	Упражнения в парах с бегом, приставными шагами, шагами «польки». Упражнения в сопротивлении на месте. Ускорение. Догонялки в парах. Игра «Мяч капитану»
37-38	Игровые упражнения в тройках.	2ч.	Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Остановка двумя шагами по ориентирам, имитация броска после двойного шага. Бег, под каждым кольцом два шага – имитация броска. Игровые упражнения в тройках на месте: прокати мяч, выбей игрока, «собачки», розыгрыш мяча, переноска пострадавшего, «тачка», ускорение, упражнение в сопротивлении в движении, догонялки в тройке. Игра «Мини-баскетбол».
39-40	Техника игры в защите против игрока без мяча.	2ч.	Основная защитная стойка: на месте – параллельная, диагональная. Выполнение движений: защита против игрока без мяча по всей площадке, против убегающего в отрыв игрока.
41-43	Техника игры в защите против игрока с мячом.	3ч.	Защита против игрока с мячом: в позиции тройной угрозы, против нападающего ведущего мяч. Основные понятия об отсекании противника при подборе отскочившего мяча.
44-48	Техника игры в защите и нападении.	5ч.	Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3. Взаимодействия: защитник – нападающий. <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом»</i> Взаимодействия: защитник – нападающий в парах, тройках. Игра

			«Мини-баскетбол» 5х5.
49-52	Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча.	4ч.	Упражнения на овладение мячом. Розыгрыш мяча, спорный мяч. Упражнения для обучения отсекаания соперника при подборе отскочившего мяча. Игра мини-баскетбол 5х5.
53-54	Развитие физических качеств (ловкости, гибкости).	2ч.	Упражнения с гимнастической палкой для развития гибкости, ловкости (подкидывание и ловля палки). Игра «Падающая палка». Игры с бегом и прыжками. <i>Беседа: «Развитие физических качеств: гибкость»</i>
55-56	Развитие силы, силовой выносливости.	2ч.	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Лазание по канату. Перетягивание каната.
57-58	Передачи мяча в движении.	2ч.	Упражнения в парах. Передачи мяча на месте, в движении с атакой кольца в два шага.
59-60	Ведение мяча. Броски в кольцо.	2ч.	Упражнения с мячом в парах. Ведение на месте со зрительным контролем, без зрительного контроля. Ведение по прямой, со сменой направления и ведущей руки. Броски одной рукой от плеча после ведения и двойного шага
61-62	Передачи мяча в тройках.	2ч.	Передачи мяча в тройках в движении (треугольник) с атакой по кольцу. Передачи в парах, третий – защитник, оказывает сопротивление, стараясь перехватить мяч или помешать атаке на кольцо. «Пионербол с двумя мячами». <i>Беседа: «Развитие скоростно-силовых качеств»</i>
63-64	Встречные передачи мяча.	2ч.	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку. Передачи во встречных колоннах: с места, после ведения и двойного шага с перебеганием в противоположную колонну. Эстафеты с мячом.

65-66	Техника игры в защите.	2ч.	Упражнения в парах на месте с сопротивлением партнера. Упражнения в парах с мячом: перекладывание из рук в руки различными способами, выбить мяч у партнера и защитить свой по всей площадке, на ограниченной площадке. Взаимодействие: защитник – нападающий с пассивным защитником, активным защитником. Игровые упражнения 1х1, 2х1, 3х2. <i>Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн»</i>
67-68	Развитие физических качеств.	2ч.	Развитие скоростных способностей, выносливости в подвижных играх с бегом: «Пионербол», «салки с ленточками», «Невод», эстафеты.
	Итого	68 ч.	