



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ  
«ГОРОД МАХАЧКАЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 30»

ул. А. Исмаилова, 66а, г. Махачкала, Республика Дageстан, 367010, тел (8722) 63-58-91е-mail: ege20063030@yandex.ru ОГРН  
1070562000981, ИНН/КПП 0562066994/057201001, ОКПО 49166717

<p>«Принято» На заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>28</u> « <u>08</u> » 2023.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по НМР МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Иванова В.В. <u>[Signature]</u></p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Малиотки С.Г. <u>[Signature]</u> Приказ № <u>462</u> от <u>31</u> « <u>08</u> » 2023г.</p>
---	--	--

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**7 класс**

**«Спортивные игры».**

## II. ПОДСЧИТАТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно – правовая база:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ).
2. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
3. Федеральные государственные стандарты общего образования (основное общее образование).
4. Авторская программа В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год.
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
6. ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Федеральныи закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
9. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
11. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
12. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».
13. Устава МБОУ «Многопрофильный лицей 30»
14. Учебного плана МБОУ «Многопрофильный лицей 30»

15. Годового каталогного графика МБОУ «Многопрофильный лицей 30».

Данная программа «Спортивные игры» для 7,9 классов разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» 7,9 классы – М.: «Просвещение», 2012 г., соответствует федеральным государственным образовательным стандартам 2009 года.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное.

Вид программы: модифицированная.

Актуальность и перспективность курса

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Показано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учащихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможными играми, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающихся и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Количество часов распределено следующим образом:

№	Разделы	Кол-во часов	
		7кл	9кл
1	Футбол	8	8
2	Баскетбол	8	8
4	Волейбол	10	9
Итого:		35	35

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

### Задачи программы:

- Образовательные**
1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
  2. Обучить основным приемам техники и тактики спортивных игр.
  3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
  4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
  5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игр.
  6. Содействовать укреплению здоровья учащихся.

### **Развивающие**

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.
3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.
4. Развивать эстетические и эстетические вкусы.

### **Воспитательные**

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникативность, взаимовыручка.

### Возрастная группа обучающихся, на которую ориентированы занятия

Программа ориентирована на обучающихся 7, 9 классов (13, 15 лет) и составлена с учетом возможностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся. Большинство разделов программы изучается с 7 по 9 классы. Учтите,

содержащая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала используется опыт учащихся как база для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

Набор в группу свободный.

Объем часов, отпущенных на занятия и сроки реализации программы

7 классы - 35 ч., 9 класс - 33 ч. (1 час в неделю), что соответствует количеству рабочих недель учебного плана для 7, 9 классов.

**Периодичность занятий:**

Продолжительность занятий	Периодичность	Количество часов в неделю	Количество часов в	
			год	год
Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 35-45 минут	1 раз в неделю	1 час в неделю	7 классы	35 часов в год
			9 класс	33 часа в год

Формы и методы работы:

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

Вводное занятие	Педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. На этом занятии желательна присутствие родителей обучающихся (особенно 1-го года обучения).
Однотипные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Принимать нормативы у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### Режим занятий

Занятия учебной группы проводятся один раз в неделю:

Все занятия по кружковой деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках кружковой деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

В каждом занятии прослеживаются две части:

- теоретическая;
- практическая.

### Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1-й уровень - школьник знает и понимает общественную жизнь.

2-й уровень - школьник ценит общественную жизнь.

3-й уровень - школьник самостоятельно действует в общественной жизни.

Формы деятельности	Способ достижения	Содержание
<i>Первый уровень результативности</i>		
Беседа, лекция, учебные занятия	Достигается во взаимодействии с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта	Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни
<i>Второй уровень результативности</i>		

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Формы проведения контрольно-оценочных занятий являются:

- Создание портфолио каждого обучающегося.
- Участие в предметных неделях.
- Участие в школьных, курсовых, районных и областных соревнованиях, олимпиадах, марафонах (командное и индивидуальное первенство).

Система исследования и оценивания результатов обучения детей:

<p>Акции, социальные проекты, курсы и районные соревнования</p>	<p>Достигается во взаимодействии школьника с социальными объектами, в открытой общественной среде</p>	<p>Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружелюбной среды школы, где не обязательно положительной настрой</p>
<p><i>Третий уровень результатов</i></p>		
<p>учебно-тренировочные занятия, соревнования, подходы</p>	<p>Достигается во взаимодействии школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в зашитами дружелюбной социальной среде, где он подерживает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)</p>	<p>Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реалиям в целом</p>

Реализация программы «Спортивная мозаика» способствует формированию познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся и предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся учащегося к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоение обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивная мозаика» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Работать* по предложенному учителем плану.
- Учащаясь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную *оценку* деятельности на занятии.

### 2. Познавательные УУД:

- Читать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение довести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).



## *Обучающийся получает возможность для формирования:*

- установка на здоровый образ жизни.
- спортивной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах движения;
- умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения спорта;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами оздоровительной деятельности;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-людям через командные упражнения и подвижные игры;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к физкультурой, к школе;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям деятельностью посредством определения уровня развития физических качеств;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- представление о героях-спортсменах;
- знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, Россия, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, историю через основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина

## *У обучающегося будут сформированы:*

Личностные универсальные учебные действия

### Планируемые результаты

Первоначальным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающегося к собственному здоровью во всех его проявлениях.

взаимодействия с окружающим миром.

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- осознание обучающимся необходимости заботы о своём здоровье и выработки

## *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

малых группах.

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- командной игровой деятельности и следовать им.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружка, в
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Слушать и понимать речь других.

пространстве Интернета;

использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом

• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с **Обучающаяся научится:**  
Познавательные универсальные учебные действия

• проводить самостоятельную работу и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер delegating ошибок;  
развивать физические качества;

• осуществлять контроль качества своей работы, используя для определения уровня учебные приемы организации коллективных действий;

• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника самостоятельного освоения новых упражнений по схеме, данной учителем;

• работать во время игры;  
оценивать технику выполнения упражнений, проводить анализ действий

• возможности и психологические особенности;  
в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические

**Обучающаяся научится:**  
различать способ и результат собственных и коллективных действий.

• вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер delegating ошибок;  
• проводить самостоятельную работу на основе знаний техники упражнений;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;  
безопасности;

• деятельность на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам  
оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной

• возможности и условия ее реализации;  
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои

**Обучающаяся научится:**  
Регулятивные универсальные учебные действия

нормам здоровьесберегающего поведения.

• осознавать элементное здоровье, готовность следовать в своих действиях и поступках  
учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

• осуществлять здоровьесберегающее поведение и этикетным требованиям в поведении  
и освоению учебного материала;

• адекватно понимать причины успеха/неуспеха учебного процесса в качестве культурной;  
выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической

• использовать приемы самостоятельного  
предоставления об организации мест для занятий физическими упражнениями и

• физкультурных занятий;  
предоставления информации об организации режима дня, самостоятельных

• оздоровительной и спортивной деятельности;  
первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физической культуры

• понимания значения физической культуры в жизни человека;

- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи обобщающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию обобщающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнений и различать условные обозначения;
- **Обучающая возможность** получить опыт информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознано и провозгласить потребность в устной и письменной форме, используя выразительные средства, правила записи и назвав цели и задачи обобщающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений и включение установление причинно-следственных связей;
- анализировать технику игры или выполнение упражнений, строгая логичная раскладка упражнений;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- использовать коммуникативные умения для решения задач в процессе взаимодействия партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулировать собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Коммуникативные учебные действия**  
**Обучающая задача:**

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнение партнеров по команде;

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- участвовать в своих действиях, позициях других людей и координировать деятельность;
- использовать на разном уровне свои умения;
- при столкновении интересов обосновывать собственную позицию, учиться влиять на изменение мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде;
- проводить общие тактики игры;
- проводить анализ ситуации, выявлять сильные стороны и слабые стороны;
- проводить анализ ситуации, выявлять сильные стороны и слабые стороны;
- выявлять взаимосвязи элементов при выполнении групповых или индивидуальных заданий, а также осуществлять рефлексию при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речь для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Воспитательные**

<p><b>ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ</b></p> <p>приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия</p>	<p><b>ВТОРОЙ УРОВЕНЬ</b></p> <p>формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом</p>	<p><b>ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ</b></p> <p>приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни</p>
<p>* получение опыта самостоятельного действия; овладение потенциалом межличностного взаимодействия в разных сферах культуры и общественной жизни; приобретение умений представлять собственные проекты сверстникам, родителям, учителям</p>	<p>* перенятие опыта переживания, преодоление негативных приобретенных черт личности (застенчивость, неуверенность, грубость, боязнь ошибки, замкнутость, неверие в свои силы); * получение возможности стать полноправным участником общественной жизни взрослых;</p>	<p>* приобретение общих знаний о культуре поведения, преодолении дистанции с окружающим миром и в самом себе, усвоение представлений об организации общественной творческой, культурной, и духовной жизни в различных сферах и ситуациях; * осознание общепринятых ценностей и оценка своих способностей и потребностей</p>

Содержание программы

№	Разделы	Кол-во часов	
		7 класс	9 класс
1	Футбол	8	8
2	Баскетбол	8	8
4	Волейбол	10	9
Итого:		35	35

	<p>* попытка осознать параметры требований и содержания культуры школьного и человеческого сообщества</p>	<p>Приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, основанных на психологии, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятии в обществе нормам отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.</p>
<p>Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самоорганизации и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.</p>	<p>Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.</p>	

У. Тематическое планирование

7, 9 классов

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
<b>Баскетбол</b>					
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
2	Остановки:		1		
3	«Прыжком»		1		
4	«В два шага»		1		
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
6	Ловля мяча		1		
7		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением			

	Ведение мяча	направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1		
8	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1		
9	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	1		
10			1		
11			1		
<b>Волейбол</b>			11		
12	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1		

13	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Также через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1		
14	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1		
15	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1		
16	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	1		
17			1		
18			1		
19			1		
20			1		
21			1		
22			1		
<b>Футбол</b>			<b>12</b>		
23	Стойки и перемещения	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1		



24	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов											
25	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.										
25	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.										
27	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гочная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.										
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
<b>Физическая подготовка в</b>												

	<b>Процессе занятый</b>				
	<b>Итого</b>		<b>35</b>		

