Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа курса**

**внеурочной деятельности**

**по направлению**

**«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**«Спортивная радуга»**

**5-8 классы**

**2023-2024 учебный год**

Программу составила:

учитель физической культуры

Булыгина В.В.

р.п.Петровское, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивная радуга» 5-8 класс, составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивная радуга» рассчитана на 34 учебных часа для обучающихся 5, 6, 7, 8 классов, один час в неделю и ориентирована  на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

Содержание:в процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои  знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол, минифутбол.

Программа «Спортивная радуга» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

Направленность  программы «Спортивная радуга» — развивающая, ориентирована  на создание у обучающихся представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Новизна программы  «Спортивная радуга» — во включении  нескольких спортивных игр: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол, минифутбол.

Актуальность программы  «Спортивная радуга» — в повышении интереса учащихся к занятиям спортивных игр.

Целесообразность  программы — в овладении занимающимися физической, технической и тактической  подготовками спортивных игр для успешного участия в лицейских и районных соревнованиях.

 Цели и задачи:

— воспитание у школьников потребности в систематических занятиях физической культурой, привития основ здорового образа жизни

**—** развитие духовных и физических качеств личности

**—** освоение знаний:  на укрепление своего здоровья, правил техники безопасности на занятиях спортивными играми, об организации и судействе соревнований   по спортивным играм.

— формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры»,  которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

Методы  обучения:

Во время занятий спортивными играми необходимо обучить учащихся, самим находить нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.  Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Практические методы:* метод упражнений, метод соревновательный

Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Срок  реализации программы -1год.

Режим занятий — 1 занятия в неделю

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В образовательной деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные и метапредметные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

— метапредметные результаты — освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

— предметные результаты — освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

***Определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

— в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

— навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

— готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

— принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

—  бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

—  осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов;

— отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

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

***Регулятивные УУД:***

***— Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

***— Проговаривать*** последовательность действий.

— Умение ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***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.

— Умение совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности команды на занятии.

— Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***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.

— Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

***Познавательные УУД:***

— овладеют основами реализации проектно-исследовательской деятельности, расширят спектр активно используемых логических действий и операций;

—  будут сформированы основы познавательной рефлексии, рефлексивного чтения.

***Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:***

— Осознание обучающимися понимания роли курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» как активного способа собственной жизнедеятельности, как средства укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества;

— За счет расширения технико-тактической подготовки и совершенствования техники соревнований по баскетболу, футболу, стритболу, волейболу обучающиеся начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, являться популяризаторами и носителями здорового образа жизни.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Способы проверки результатов:**

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам - анкетирование - сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке - выполнение технических приемов - участие в соревнованиях - оказание помощи в судействе

**Формы 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;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

- домашние задания.

**Содержание программы:**

Теория:  в процессе занятий

Практика:

1. Общая физическая подготовка

(Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения,   специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения,   бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с                          места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, гранаты, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии).

2. Специальная физическая подготовка

(Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силовых качеств, гибкости, координации движений, ловкости).

1. Техническая подготовка по баскетболу, стритболу

 (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты).

    4. Техническая подготовка по волейболу

 (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

1. Техническая подготовка по футбол, мини-футболу

(перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам).

1. Прием контрольных нормативов

(нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр).

1. Участие в соревнованиях

(участие в школьных и районных соревнованиях, матчевых встречах).

Учебно-тематический план 11 класс

**Учебно-методическое обеспечение**

- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы. Волгоград «Учитель» 2012г.

-В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва. «Просвещение» 2012г.

- И.В.Орлан Баскетбол. Основы обучения. Волгоград 2011г.

«Игры в тренировке баскетболистов» учебно-методическое пособие (4 издание). Санкт-Петербург 2009г.

- С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста» . Москва. «Физическая культура и спорт»1976г.

- А.Я.Гомельский Баскетбол «1000 баскетбольных упражнений». Москва 1997г.

- В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11классов (пособие для учителя). .Москва «Просвещение» 1997г.

- В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы Москва. «Просвещение» 2007г.

**Содержание учебного материала 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Количество  часов всего |
| 1. | **Легкая**  **атлетика** | ФК и основы здорового образа жизни. Бег 300-500м. Эстафета 4\*50м. | 1 |
| 2. | **Легкая**  **атлетика** | Бег 500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 3. | **Легкая**  **атлетика** | Беговые упр . Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. | 1 |
| 4. | **Волейбол** | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. | 1 |
| 5. | **Волейбол** | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. | 1 |
| 6. | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. | 1 |
| 7. | **Волейбол** | Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 8. | **Волейбол** | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 9. | **Волейбол** | Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 10. | **Волейбол** | Передача мяча в парах. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 11. | **Волейбол** | Прием мяча после подачи. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 12. | **Баскетбол** | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |
| 13. | **Баскетбол** | Ведение мяча змейкой, передачи. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 14. | **Баскетбол** | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 |
| 15. | **Баскетбол** | Бросок мяча одной рукой от плеча. Поднимание туловища. | 1 |
| 16. | **Баскетбол** | Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол 2\*2. | 1 |
| 17. | **Баскетбол** | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 1 |
| 18. | **Баскетбол** | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини- баскетбол. | 1 |
| 19. | **Баскетбол** | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |
| 20. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 21. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 22. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Акробатика. | 1 |
| 23. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 24. | **Легкая атлетика** | Строевые упражнения. Прыжок в высоту. | 1 |
| 25. | **Легкая атлетика** | Бег 10мин. Челночный бег. Подтягивание. | 1 |
| 26. | **Легкая атлетика** | О.Р.У. Бег 12мин. Метание мяча. | 1 |
| 27. | **Легкая атлетика** | О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности. | 1 |
| 28. | **Легкая атлетика** | ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 29. | **Легкая атлетика** | Вредные привычки. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 30. | **Лапта** | Основные правила игры. Роль капитана команды. Судейство. | 1 |
| 31. | **Лапта** | Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. | 1 |
| 32. | **Лапта** | Удары по лежащему и подброшенному мячу. | 1 |
| 33. | **Лапта** | Перебежки. Учебная игра «Лапта» | 1 |
| 34. | **Лапта** | Полоса препятствий. Игра «Лапта». | 1 |

**Содержание учебного материала 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **Кол- -во часов** | **Оборудование** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Понятие о физической культуре. Специальные беговые упражнения(СБУ). | 1 | Спортивная площадка,беговая дорожка, свисток |
| 2 | Гигиенические требования к спортивной одежде. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м. | 1 | Спортивная площадка, беговая дорожка |
| 3 | Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м. | 1 | Спорт. пло- щадка,бег.дорожка. |
| 4 | Бег 60 м. Техника метания малого мяча. | 1 | Спортивная площадка, бег. дорожка |
| 5 | ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м. | 1 | Спортивная площадка, бег.дорожка |
| 6 | Прыжки в длину с места. Тройной прыжок в длину с места. | 1 | Спортзал, рулетка, секундомер |
| 7 | Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м. |  | Спортзал,рулетка,беговая дорожка. |
| 8 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. | 1 | Спортзал, гимнастические коврики |
| 9 | О Р У с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. | 1 | Спортзал, гимн. палки, маты, коврики. |
| 10 | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Акробатические упражнения. | 1 | Спортзал, гимн. маты, коврики. |
| 11 | О Р У . Акробатические упражнения. Подвижная игра «День-Ночь». | 1 | Спортзал, гимн. маты, коврики |
| 12 | ОРУ. Упражнения на гибкость. Лазанье по канату. | 1 | Спортзал, гимнастич.стенка, канат |
| 13 | Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. Опорный прыжок. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | Спортзал, перекладины гимн. коврики |
| 14 | О Р У на гимнастической скамейке. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки,палки. Мячи. |
| 15 | Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Прыжки на скакалке. | 1 | Спортзал,скакалка |
| 16 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу. | 1 | Спортзал, вол. сетка, мя чи, свисток. |
| 17 | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол». | 1 | Спортзал, волейбол. сетка,мяч |
| 18 | ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. | 1 | Спортзал, волейбол. площадка,мяч |
| 19 | ОРУ в движении. Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. | 1 | Волейбольная площадка,мяч |
| 20 | Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол. | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |
| 21 | Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |
| 22 | ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра. | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |
| 23 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 | Баскетбольная площадка, мячи, свисток |

**Содержание учебного материала 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание программного материала** | **Количество**  **часов** |
| 1. | Вводный инструктаж. Техника высокого старта. Правила соревнований. | 1 |
| 2. | Техника прыжка в длину с места. Игра «Лапта» | 1 |
| 3. | Техника бега с ускорением. Игра «Салки с ленточкой» | 1 |
| 4. | Варианты челночного бега. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 6. | Техника бега на средние дистанции. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 7. | Техника бега на длинные дистанции. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине | 1 |
| 8. | Техника бега на длинные дистанции. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 9. | Гимнастика с элементами акробатики, Правила безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 10. | Упражнения на гимнастической скамейке. Линейные эстафеты. | 1 |
| 11. | Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические комбинации. | 1 |
| 12. | Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Линейные эстафеты. | 1 |
| 13. | Упражнения в равновесии (д). Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |
| 14. | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 15. | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). круговая тренировка. | 1 |
| 16. | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Прыжки через скакалку. | 1 |
| 17. | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника, стоек, перемещений игрока. Передача мяча сверху. | 1 |
| 18. | Техника стоек и перемещений игрока. Прием и передача мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 19. | Техника стоек и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу через сетку. | 1 |
| 20. | Прием и передачи мяча в парах. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 21. | Техника нижней прямой подачи. Прием мяча после подачи. | 1 |
| 22. | Передача мяча в колоннах. Техника нижней прямой подачи. | 1 |
| 23. | Передача мяча в тройках. Техника нижней прямой подачи. | 1 |
| 24. | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |
| 25. | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными  мячами. | 1 |
| 26. | Ведение мяча змейкой, передачи.  Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 27. | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. | 1 |
| 28. | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 |
| 29. | Штрафной бросок. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 |
| 30. | Ведение мяча с изменением направления.  Игра в баскетбол 3х3. | 1 |
| 31. | Бросок мяча. Передача мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3 | 1 |
| 32. | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |
| 33. | Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 |
| 34. | Игра в защите. Игра в мини - баскетбол. | 1 |

**Содержание учебного материала 8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Игра футбол. |
| 2 | Дневник самоконтроля. ОФП: — специально-метательные упражнения; — бросок набивного мяча; — метание мяча. Удары по воротам. Игра вратаря. |
| 3 | Способы самоконтроля. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол. |
| 4 | Индивидуальная техника защиты. Прыжок в длину с места. |
| 5 | Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. |
| 6 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. |
| 7 | Вредные привычки. Штрафной бросок. Учебная игра. |
| 8 | Штрафной бросок. Баскетбольный «челнок». Учебная игра. |
| 9 | Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Бросок с линии трех очков. Игра баскетбол. |
| 10 | Бросок мяча. Передача мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3 |
| 11 | Финты. Выбивание, вырывание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. |
| 12 | Помощь в судействе. Игра в нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол. |
| 13 | Судейство игры. Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол. |
| 14 | Комплектование команды. Двухсторонняя игра в баскетбол. |
| 15 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. |
| 16 | Стритбол. Взаимодействие двух игроков. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3. |
| 17 | Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3. |
| 18 | Позиционное нападение. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3. |
| 19 | Позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3. |
| 20 | Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Передача мяча на месте в движении, через сетку, в стену. |
| 21 | Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. |
| 22 | Прямой нападающий удар. Игра волейбол на самоконтроль. |
| 23 | Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол. |
| 24 | Верхняя прямая подача. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол. |
| 25 | Комплекс УГГ на развитие быстроты. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол. |
| 26 | Комплектование команды. Тактика свободного нападения. Игра волейбол. |
| 27 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра в защите. Игра волейбол. |
| 28 | Судейство игры. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра волейбол. |
| 29 | Верхняя прямая подача. Игра в защите. Игра волейбол. |
| 30 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. |
| 31 | Помощь в судействе. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол. |
| 32 | Индивидуальная техника защиты. Игра футбол. Бег 30 м. |
| 33 | Подготовка места проведения игры. Игра футбол. Прыжок в длину с места. |
| 34 | Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол. |