

Северо-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Надеждино муниципального района Кошкинский
Самарской области

446802, Самарская область, Кошкинский район, село Надеждино, ул. Центральная, 61
телефон 8(846)50- 44-2-48

ИНН 6381019182, ОКАТО 36624448 КПП 638101001, e-mail: nadezhd_sch@63edu.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

Протокол № 1

от « 29 » августа 2025 г.

Руководитель МО

_____ / Гайфулина З.Э. /

ПРОВЕРЕНО

И.О. заместителя директора
по УВР

_____ /Романова Т.А./

« 29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ с.Надеждино

_____ /Романов А.И./

Приказ № 82 - од _____ от

« 29 » августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление: **внеурочная деятельность по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации**

Название программы **"Спортивный клуб (по направлениям: мини-футбол, баскетбол, теннис, волейбол, лыжная подготовка, легкая атлетика)"**.

Классы: **5 – 9**

Общее количество часов в год: **68 ч. в год**

Количество часов по учебному плану:

в 5 – 7 классах **34** в год, **1 ч** в неделю,

в 8 – 9 классах **34** в год, **1 ч** в неделю.

Составлена в соответствии ООП ООО

Автор: учитель Воронин Николай Петрович, учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Программа составлена в соответствии с Образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с. Надеждино (2025 г.)

Реализация программы внеурочной деятельности «Спортивный клуб (по направлениям)» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы на ступени основного общего образования помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить подростку правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения в этом возрасте: наркоманию, алкоголизм, курение, преступное поведение.

Для старших школьников программа практически готовит их к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием старшеклассника, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Он стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь: профилируется, готовится к труду, к выполнению гражданских обязанностей.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивного назначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые

штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

В состав инвариантных модулей входят образовательный модуль «Спортивный менеджмент» и модули спортивных секций по выбору образовательной организации, как традиционных для нее, так и основанных на новых видах спорта для школы.

Учебно-тематические планы модулей, содержание тем и объем отведенных на них часов определяет сама школа, разрабатывают педагоги, реализующие их в зависимости от уровня своего профессионализма, материально-технической базы школы, широты спектра контактов школы с социальными партнерами и т.д. (по этой причине в представленном фрагменте программы не представлены учебно-тематические планы с разбивкой на часы и темы, теорию и практику).

Реализация программы внеурочной деятельности Спортивный клуб (по направлениям) позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Цель данной программы – создание условий для сохранения, укрепления и развития физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование у них здоровьесберегающего мышления и интереса к физической культуре и спорту, их успешная социализация посредством вовлечения в физкультурно-оздоровительную деятельность школы и различные культурно-оздоровительные акции.

Задачи:

1. Вовлечь всех школьников в систематические занятия физической культурой и спортом;
2. Осуществлять внеурочные мероприятия по укреплению здоровья и совершенствованию всестороннего физического развития учащихся, навыков и умений в занятиях спортом, воспитанию стойкой привычки к систематическим занятиям физическими

- упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
3. Участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче норм ГТО;
 4. Организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы, после уроков, активно участвовать в соревнованиях и оздоровительных акциях;
 5. Участвовать в организации массовой спортивно-оздоровительной работы среди подростков;
 6. Принимать активное участие в укреплении и благоустройстве школьной учебной спортивной базы;
 7. Готовить из числа учащихся физкультурный актив в помощь учителям для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе;
 8. Вести пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся как неперенных средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

**Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности
«Спортивный клуб (по направлениям)»**

В результате освоения программы по образовательным модулям обучающиеся:

Личностные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

«Спортивный клуб (по направлениям)»:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
- универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Содержание программы Спортивный клуб (по направлениям: футбол, баскетбол, теннис, волейбол, лыжная подготовка, легкая атлетика).

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Баскетбол

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Программа «Баскетбол» направлена на создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом. Программа реализуется на уровне основного общего образования.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание

может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы

Специальная подготовка. Теоретическая подготовка Физическая подготовка Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Общая физическая подготовка.

- Упражнения без мяча.
- Ловля и передача мяча.
- Ведение мяча.
- Броски мяча.

Тактическая подготовка

1. 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

Волейбол

Основы знаний. История возникновения волейбола и современные правила игры. Физиологические особенности игроков и влияние тренировок на здоровье подростков. Важность правильной постановки рук и корпуса при приеме и передаче мяча. Понятие о технической готовности команды и индивидуальной роли каждого игрока. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.

Техническая подготовка:

- Передача мяча: Верхняя передача двумя руками перед собой и в сторону партнера.

- Приём мяча: Нижняя передача двумя руками и одна рука впереди (обучение защите).
- Подбор правильной стойки: Напряженность мышц ног и готовность к движению вперед, назад или вбок.
- Нападение и защита: Формирование базовых атакующих действий (атака, обманный бросок) и защитных позиций (блокировка удара соперника).

Тактическая подготовка:

- Организация нападения командой: расстановка игроков на площадке, схемы взаимодействия.
- Распределение зон ответственности на площадке: понимание зоны атаки и защиты каждым игроком.
- Реакция на изменение игровой ситуации и умение адаптироваться к действиям противника.

Общая физическая подготовка:

- Развитие силы и гибкости плечевого пояса, координационные способности и реакция.
- Улучшение скоростных качеств и взрывной мощности (быстрое перемещение по площадке).
- Укрепление связочного аппарата суставов, улучшение устойчивости организма к нагрузкам.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Программа направлена на освоение основ волейбола, совершенствование технических элементов и развитие командного духа среди учащихся.

Футбол

Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Влияние занятий футболом на организм школьника. Строение человека, положения тела в пространстве, стойки, прыжки, бег с изменением скорости. Основные формы движений: циклические, ациклические, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях.

Гигиена. Влияние физических упражнений, закаливание, личная гигиена, режим дня. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь. Комплексы упражнений, самостоятельные выполнения. Выполнение жизненно важных навыков и умений: ходьба, бег, прыжки.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Техническая подготовка

Ведение мяча, остановки мяча, жонглирование мячом, удары по мячу, передачи в парах, игра вратаря.

Практические занятия

Подвижные и спортивные игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием, прыжками, владеть мячом, ловля и передачей мяча в эстафетах. Играть в игры: «Выбивалы», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-футбол».

Кроссовая подготовка. Уметь пробегать расстояние до 2000 м без учёта времени, не переходя на шаг.

Техническая подготовка. Ведение мяча, остановки мяча, жонглирование мячом, удары по мячу, передачи в парах, игра вратаря.

Правила поведения на занятиях: порядок, безопасность, помощь учителю, поддержка товарищей, дисциплина.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность на соревнованиях по футболу.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей.

Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, координации, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные 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; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

«Легкая атлетика»

Цель программы «Легкая атлетика» - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Теоретические знания

Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека, положения тела в пространстве, стойки, седы, упоры, висы, прыжки, метания, бег с изменением скорости. Основные формы движений: циклические, ациклические, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при

движениях.

Гигиена. Влияние физических упражнений, закаливание, личная гигиена, режим дня. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь. Комплексы упражнений, самостоятельные выполнения, правила формирования осанки. Выполнение жизненно важных навыков и умений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание, подтягивание различными способами.

Способы саморегуляции. Владение приёмами саморегуляции (умение напрягать и расслаблять мышцы). Специальные дыхательные движения.

Способы самоконтроля. Измерение веса тела. Приёмы измерения пульса.

Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега, прыжкам в высоту способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Ознакомление с легкоатлетическим инвентарем.

Практические занятия

Лёгкая атлетика. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках. Максимально бегать от 10 до 60 метров, в равномерном темпе до 10 минут. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов. Полоса препятствий. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки с поворотами. Метать мяч в цель с 6 метров. Метать мяч на дальность с 1-3 шагов. Толкать и метать набивные мячи – 1кг-2кг.

Подвижные и спортивные игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием, прыжками, владеть мячом, ловля и передачей мяча в эстафетах. Играть в игры: «Выбивалы», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-футбол», «Мини-баскетбол», бадминтон, настольный теннис.

Кроссовая подготовка. Уметь пробегать расстояние до 2000 м без учёта времени, не переходя на шаг.

Правила поведения на занятиях: порядок, безопасность, помощь учителю, поддержка товарищей, дисциплина.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность на соревнованиях «К стартам готов!», «Весёлые старты».

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей.

Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, координации, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями, составленными на основе таблицы соревнований «К стартам готов!» (прилагается). Данная программа направлена на то, чтобы в дальнейшем подготовить занимающихся начальной школы к выступлениям в районных соревнованиях «К стартам готов!» и «Весёлые старты».

Теннис

Основы знаний. История тенниса и правила игры. Строение руки и ног теннисиста, техника правильного хвата ракетки. Типичные травмы теннисистов и профилактика травм. Роль физических нагрузок и режима отдыха.

Специальная подготовка

Технические элементы:

- Хват ракетки, замах и удар справа и слева.
- Форхенд и бэкхенд, подача сверху и снизу.
- Удары слета (вольлей), удары с лета (смэш).

Тактика игры:

- Перемещения по площадке, выбор удачной позиции.
- Стратегия одиночных и парных матчей.
- Развитие координации движений, быстроты реакции и точности ударов.

Игровые упражнения:

- Отработка подачи, приема подач, перекидывания мячей партнеру.
- Игра на короткие дистанции («Мини-теннис»).
- Учебные матчи с простыми правилами и ограничениями.

Лыжная подготовка

Основы знаний. Польза лыжной ходьбы для здоровья школьников. Техника передвижения на лыжах, правильная постановка лыжных палок. Правила поведения на склонах и трассах, меры предосторожности. Значение равномерного дыхания и контроля пульса.

Специальная подготовка

Обучение технике классического хода:

- Попеременный ход, одновременный одношажный ход.
- Переход с одной ноги на другую (коньковый ход).

Изучение подъемов и спусков:

- Восхождение ступенчатым способом, полуподъем и елочкой.
- Спуск прямой и зигзагообразный способ торможения.

Совершенствование общей выносливости:

- Кроссовые тренировки на лыжах, интервальные нагрузки.
- Эстафеты и соревнования на скорость и технику прохождения трассы.
- Закалка организма, развитие сердечно-сосудистой системы и дыхательной мускулатуры.

Таким образом, программа охватывает всестороннюю физическую подготовку учеников, обеспечивая формирование необходимых навыков и повышение уровня физического развития.

Тематический план

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Баскетбол - 24 ч		
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2.	Стойки и перемещения баскетболиста.	1
3.	Стойки и перемещения баскетболиста..	1
4.	Стойки и перемещения баскетболиста...	1
5.	Остановки: «Прыжком»	1
6.	Остановки :«Прыжком"	1
7.	Остановки: "В два шага"	1
8.	Остановки: "В два шага".	1
9.	Передачи мяча.	1
10.	Передачи мяча	1
11.	Ловля мяча	1
12.	Ловля мяча.	1
13.	Ведение мяча	1
14.	Ведение мяча.	1
15.	Броски в кольцо	1
16.	Броски в кольцо.	1
17.	Подвижные игры	1
18.	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»,«гонка мяча»,«охотники утки» и т.п.).	1
19.	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»,«гонка мяча»,«охотники и утки»	1
20.	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»,«гонка мяча»,«охотники и утки» .	1
21.	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»,«гонка мяча»,«охотники и утки» ..	1
22.	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»,«гонка мяча»,«охотники и утки»)	1
23.	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»,«гонка мяча»,«охотники и утки»).	1
24.	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»,«гонка мяча»,«охотники и утки»)...	1
Раздел 2: Волейбол - 24 ч		
1.	Перемещения	1
2.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
3.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
4.	. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	1
5.	Передача	1
6.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
7.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	1
8.	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1
9.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1
10.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в	1

	пионербол, игровые задания..	
11.	Нижняя прямая подача с Середины площадки	1
12.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	1
13.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
14.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки..	1
15.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1
16.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи	1
17.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи..	1
18.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи...	1
19.	Подвижные игры, эстафеты	1
20.	Подвижные игры	1
21.	Подвижные игры и эстафеты.	1
22.	Подвижные игры и эстафеты,	1
23.	Подвижные игры и эстафеты..	1
24.	Подвижные игры и эстафеты,,,	1
Раздел 3: Футбол - 20 ч		
1.	Стойки и перемещения	1
2.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	1
3.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
4.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1
5.	Удар внутренней стороной стопы по мячу ,катящемуся навстречу	1
6.	Удар внутренней стороной стопы по мячу ,катящемуся навстречу.	1
7.	Передачи мяча	1
8.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
9.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1
10.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка	1
11.	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	1
12.	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.	1
13.	Подвижные игры	1
14.	Подвижные игры.	1
15.	Подвижные игры:«Точная передача»,	1
16.	Подвижные игры:«Точная передача»	1
17.	Подвижные игры:«Точная передача», «Попади в ворота»	1
18.	Подвижные игры:«Точная передача», «Попади в ворота»...	1
19.	Подвижные игры:«Точная передача», «Попади в ворота».	1
20.	Подвижные игры:«Точная передача», «Попади в ворота»...,	1