



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
«Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области**

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
ГБОУ СОШ «Центр образования»
г. Чапаевск Самарская область
А.М. Кузнецова
« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»
г. Чапаевск Самарская область
С.И. Приходько
Приказ № 62 - ОД
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности « СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Класс: 5-9 классы

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре.

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей предметов естественно – математического и прикладного циклов

Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Председатель

МО учителей предметов естественно - математического и прикладного циклов Филькина Е.Н.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер.

Цель: формирование у обучающихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания обучающихся с соответствии с требованиями ФГОС 3.

Задачи

- популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) как видов спорта и активного отдыха;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни, устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование двигательных навыков выполнения технических приемов и основных тактических понятий в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол);
- содействие развитию функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов занимающихся к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются практические занятия по модулям видов спорта, выполнение контрольных нормативов, учебные игры и судейская практика. Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов (занятий) из расчета 2 ч в неделю в 5, 6, 7, 8, 9 классах.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Результаты освоения программы выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах.

Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

А так же 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.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить 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.
- Давать эмоциональную оценку деятельности команды совместно с учителем и другими обучающимися.

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

2. 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.

3. 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.
- Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

Предметные результаты

-Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

-Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

-Сформированна система знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-Проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-Организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-Самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

-Осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

-Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-Составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

По окончании освоения каждого модуля программы обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия занятий видом спорта (баскетбол, волейбол, футбол) на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние двигательной активности на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.
- Правила соревнований и требования техники безопасности изучаемого в модуле вида спорта(баскетбол, волейбол, футбол).

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
- выполнять технические приемы изучаемого в модуле вида спорта(баскетбол, волейбол, футбол);
- выполнять тестовые упражнения и нормативы в соответствии с возрастом по видам изучаемым в модулях (баскетбол, волейбол, футбол), и общефизической подготовке;
- заботиться о своем здоровье;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программ обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Модульная структура программы внеурочной деятельности соответствуют возрастным особенностям обучающихся, способствуют формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Название модулей	Количество часов	
		Всего	Теория
1	Баскетбол	24	1
2	Волейбол	24	1
3	Футбол	20	1
	ИТОГО	68	3

Общая физическая подготовка

Основная стойка, стойка в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

построение в шеренгу. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, 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, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация упражнения в висах и упорах.

Выполнение тестовых упражнений и нормативов по общефизической подготовке.

Модуль «Баскетбол»

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

2. Специальная 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.

3. 3. Выполнение тестовых упражнений.

Модуль «Волейбол»

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

3. 3. Выполнение тестовых упражнений.

Модуль «Футбол»

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. 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».

3. Выполнение тестовых упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Название модулей	Количество часов	
		Всего	Теория

1	Баскетбол	24	1
2	Волейбол	24	1
3	Футбол	20	1
	ИТОГО	68	3

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Выполнение тестовых упражнений и нормативов по общефизической подготовке.

Модуль «Баскетбол»

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча

двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

3. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

4. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.

Модуль «Волейбол»

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

3. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

4. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.

Модуль «Футбол»

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

3. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

4. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Разделы	
			Теория	О.Ф.П.
		Всего		
1	Баскетбол	24	1	23
2	Волейбол	24	1	23
3	Футбол	20	1	19
	ИТОГО	68	3	65

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатические элементы. Упражнения с гантелями.

Выполнение тестовых упражнений и нормативов по общефизической подготовке.

Модуль «Баскетбол»

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.
3. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.
4. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.

Модуль «Волейбол»

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.
3. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
4. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.

Модуль «Футбол»

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6

метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

3. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

4. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Название модулей	Количество часов			
		Всего	Теория	ОФП	СТП
1	Баскетбол	24	1	12	11
2	Волейбол	24	1	12	11
3	Футбол	20	1	10	9
	ИТОГО	68	3	34	31

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатические элементы. Упражнения с гантелями. Длинные кувьрки через препятствия высотой 60 см.

Выполнение тестовых упражнений и нормативов по общефизической подготовке.

Модуль «Баскетбол»

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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

3. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке

Модуль «Волейбол»

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

3. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.

4. Судейская практика в учебных играх.

Модуль «Футбол»

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).
3. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.
4. Судейская практика в учебных играх.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Название модулей	Количество часов			
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.
1	Баскетбол	24	1	12	11
2	Волейбол	24	1	12	11
3	Футбол	20	1	10	9
	ИТОГО	68	3	34	31

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы

препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Выполнение тестовых упражнений и нормативов по общефизической подготовке.

Модуль «Баскетбол»

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.
3. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.
4. Судейская практика в учебных играх.

Модуль «Волейбол»

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
2. *Специальная подготовка.*
Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное

блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.

3. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.

4. Судейская практика в учебных играх.

Модуль «Футбол»

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения

для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

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

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

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

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх –

назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

3. Выполнение тестовых упражнений и нормативов по специальной подготовке.

4. Судейская практика в учебных играх.

Формы организации и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста, волейболиста, футболиста: техникой, тактикой или физической подготовки.
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 в баскетбол(волейбол, футбол) по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс – 68 часа (2 часа в неделю)

№	Тема	Кол-во
---	------	--------

п/п		часов
Модуль Баскетбол – 24 час		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока (исходные положения)	1
2-3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2
4-5	Передача от плеча	2
6-7	Передача от груди	2
8-9	Передача из-за головы	2
10-11	Передача в движении	2
12-13	Передача на месте и в движении	2
14-15	Перехват мяча при передаче.	2
16-17	Перехват мяча при ведении.	2
18-19	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	2
20-21	Ведение, два шага, бросок в кольцо. Подвижные игры.	2
22	Броски в кольцо “из под кольца”. Подвижные игры.	1
23-24	Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной бросок. Учебные игры.	2

Модуль Волейбол – 24 час		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
26	Стойка игрока (исходные положения)	1
27-28	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
29-30	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
31-32	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
33-34	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
35-36	Учебная игра.	2
37-38	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры.	2
39-40	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) подвижные игры.	2
41-42	Эстафеты с различными способами перемещений	2
43-44	Разучивание верхней передачи мяча над собой. Учебная игра.	2
45-46	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра.	2
47-48	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра.	2
Модуль Футбол –20 часов		
49-50	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	2
51-52	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов; Подвижные игра: «Точная	2

	передача».	
53-54	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	2
55-56	Передачи мяча в парах. Подвижные игра: «Попади в ворота».	2
57-60	Освоение техники ведения мяча.	4
61-62	Освоение техники остановки катящегося мяча. подвижные игры.	2
63-65	Закрепить стойки и перемещения футболиста. Подвижные игры.	3
66-68	Закрепить удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Двусторонняя игра в футбол. Учебные игры.	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс – 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Модуль Баскетбол –24 часа		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
2-3	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	2
4-5	Броски в кольцо “из под кольца”.	2
6-7	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	2

8-9	Штрафной бросок.	2
10-11	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.	2
12-13	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.	2
14-15	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.	2
16-17	Двухсторонняя учебная игра. Судейская практика.	2
18-19	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2
20-21	Учебные игры . Судейская практика.	2
22	Подвижные игры. Учебные игры.	1
23-24	Судейство учебной игры в баскетбол.	2
Модуль Волейбол – 24 часа		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
26	Верхняя передача мяча в парах	1
27-28	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2
29-30	Игровое занятие	2
31-32	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	2

33-34	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
35-36	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
37-38	Игровое занятие	2
39-40	Нижняя передача над собой. Подвижные игры.	2
41-42	Нижняя передача над собой. Подвижные игры.	2
43-44	Учебная игра, правила соревнований.	2
45-46	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Учебные игры.	2
47-48	Учебная игра. Судейская практика.	2
Модуль Футбол- 20 часов		
49-50	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Остановка катящегося мяча.	2
51-52	Обучение техники передачи мяча.	2
53-54	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой. Подвижная игра: «Гонка мячей».	2
55-56	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма дуге. Подвижная игра: «Метко в цель».	2
57-60	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с остановками по сигналу, Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Футбольный бильярд».	4
61-62	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Гонка мячей».	2
63-65	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Метко в	3

	цель.	
66-68	Овладение техники ударов по воротам. Подвижная игра: «Метко в цель». Учебная игра в футбол.	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс – 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Кол- во часов
Модуль Баскетбол – 24 часа		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Баскетбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
2-3	Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	2
4-5	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	2
6-7	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	2
8-9	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	2

10-11	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Спортивная игра «Баскетбол».	2
12-13	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Баскетбольные эстафеты. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	2
14-15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х3). Спортивная игра «Баскетбол».	2
16-17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1), Спортивная игра «Баскетбол».	2
18-19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	2
20-21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	2
22	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
23-24	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения,	2

	передачи, броска мяча. Игровые задания (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	
Модуль Волейбол –24 часа		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о значении занятий физическими упражнениями для физического развития и физической подготовленности.	1
26	Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке	1
27- 28	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	2
29- 30	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	2
31- 32	Прием мяча снизу, нижние подачи.	2
33- 34	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника удара по мячу.	2
35- 36	Подачи и удары.	2
37- 38	Подачи и удары.	2
39- 40	Волейбольные упражнения	2
41- 42	Тактические действия первой и второй линии.	2
43- 44	Игра по правилам. Судейская практика.	2
45- 46	Игра по правилам. Судейская практика.	2
47-	Игра по правилам. Судейская практика.	2

48		
Модуль Футбол – 20 часов		
49- 50	Инструктаж по т/б на занятиях футболом. Основные приемы игры. Даты истории.	2
51- 52	Техника ведения мяча ногами. Учебная игра.	2
53- 54	Техника передач мяча ногами. Учебная игра.	2
55- 56	Техника ударов по катящему мячу ногой. Учебная игра.	2
57- 60	Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.	4
61- 62	Удар по воротам . Штрафной. Угловой.	2
63- 65	Учебная игра. Судейская практика.	3
66- 68	ОФП. Выполнение тестовых упражнений общефизической подготовке. СТП. Выполнение тестовых упражнений по футболу. Двусторонняя учебная игра.	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс –68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Кол- во часов
Модуль Баскетбол – 24 часа		
1	Инструктаж по т/б. ОФП. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Спортивная игра «Баскетбол».	1

2-3	СТП. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	2
4-5	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Двусторонняя учебная игра.	2
6-7	СТП. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2x1). Спортивная игра «Баскетбол». Двусторонняя учебная игра.	2
8-9	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Двусторонняя учебная игра	2
10-11	СТП. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	2
12-13	ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Групповые тактические действия в нападении, защите. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	2
14-15	СТП. Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	2
16-17	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков в нападении. Двусторонняя учебная игра.	2
18-19	СТП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	2
20-21	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические	2

	действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	
22	СТП. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Комбинации из разученных элементов (ведение, остановки, броски, передачи). Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
23- 24	ОФП. Выполнение тестовых упражнений общефизической подготовке. СТП. Выполнение тестовых упражнений по баскетболу. Двусторонняя учебная игра.	2
Модуль Волейбол – 24 часа		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1
26	ОФП. Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра.	1
27- 28	ОФП. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.	2
29- 30	ОФП. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
31- 32	СТП. Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра.	2
33- 34	СТП. Страховка при блокировании. Двусторонняя учебная игра.	2
35- 36	Подачи и нападающие удары.	2
37- 38	ОФП. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	2

39-40	Тактические действия первой и второй линии. Учебные игры.	2
41-42	Игра по правилам. Судейская практика.	2
43-44	Игра по правилам. Судейская практика.	2
45-46	Игра по правилам. Судейская практика.	2
47-48	ОФП. Выполнение тестовых упражнений общефизической подготовке. СТП. Выполнение тестовых упражнений по волейболу. Двусторонняя учебная игра.	2
Модуль Футбол -20 часов.		
49-50	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. Тактические действия в защите, нападении.	2
51-52	ОФП. Техника передвижения игрока. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тактические действия в защите. Удар внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	2
53-54	СТП. Совершенствование техники ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в нападении. Двусторонняя учебная игра.	2
55-56	ОФП. Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	2
57-59	СТП. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	3

60-62	ОФП. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Двусторонняя учебная игра.	3
63-66	СТП. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Финт остановкой Двусторонняя учебная игра.	4
67-68	ОФП. Выполнение тестовых упражнений общефизической подготовке. СТП. Выполнение тестовых упражнений по футболу. Двусторонняя учебная игра.	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс – 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Модуль Баскетбол – 24 часа		
1	Инструктаж по т/б. ОФП. Правила баскетбола. <i>Технические действия:</i> 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). Спортивная игра «Баскетбол».	1
2-3	СТП. <i>Технические действия:</i> ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	2
4-5	ОФП. <i>Технические действия:</i> ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя учебная игра.	2

6-7	СТП. <i>Технические действия:</i> броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Двусторонняя учебная игра.	2
8-9	ОФП. Игра в защите. <i>Тактические действия:</i> выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	2
10-11	СТП. Игра в нападении. <i>Тактические действия:</i> Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя учебная игра.	2
12-13	ОФП. <i>Тактические действия:</i> диагностирование и тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Учебная игра.	2
14-15	СТП. <i>Тактические действия:</i> Игра по правилам баскетбола. Двусторонняя учебная игра.	2
16-17	ОФП. Судейство и организация соревнований. <i>Тактические действия:</i> Игра по правилам с привлечением к судейству. Двусторонняя учебная игра.	2
18-19	СТП. <i>Тактические действия в тройке.</i> Двусторонняя учебная игра.	2

20-21	ОФП. <i>Тактические действия:</i> Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Двусторонняя учебная игра.	2
22	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). Двусторонняя учебная игра	1
23-24	ОФП. Выполнение тестовых упражнений общефизической подготовке. СТП. Выполнение тестовых упражнений по баскетболу. Двусторонняя учебная игра.	2
Модуль Волейбол – 24 часа		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
26	ОФП. Передача двумя руками назад. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Двусторонняя учебная игра.	1
27-28	ОФП. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя учебная игра.	2
29-30	ОФП. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Двусторонняя учебная игра.	2
31-32	СТП. Одиночное блокирование и страховка. Двусторонняя учебная игра.	2
33-	СТП. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по	2

34	правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Двусторонняя учебная игра.	
35- 36	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Двусторонняя учебная игра.	2
37- 38	СТП. Судейская практика. Игра по правилам с привлечением обучающихся к судейству. Жесты судьи.	2
39- 40	ОФП. Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
41- 42	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Двусторонняя учебная игра.	2
43- 44	ОФП. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Двусторонняя учебная игра.	2
45- 46	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Двусторонняя учебная игра.	2
47- 48	ОФП. Выполнение тестовых упражнений общефизической подготовке. СТП. Выполнение тестовых упражнений по волейболу. Двусторонняя учебная игра.	2
Модуль Футбол – 20 часов		

49-50	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. <i>Техника игры:</i> удары по мячу, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
51-52	ОФП. <i>Техника игры:</i> ведение мяча, ложные движения (финты). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Двусторонняя учебная игра.	2
53-54	СТП. <i>Техника игры:</i> отбор мяча, перехват мяча. Двусторонняя учебная игра. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	2
55-56	ОФП. <i>Техника игры:</i> вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	2
57-58	СТП. <i>Техника игры:</i> техника игры вратаря. Игра вратаря. Двусторонняя учебная игра.	2
59-61	ОФП. <i>Тактика игры:</i> тактические действия, тактика вратаря Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	3
62-64	СТП. <i>Тактика игры:</i> тактика игры в нападении и защите Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	3
65-66	ОФП. <i>Тактика игры:</i> судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	2
67-68	СТП. <i>Тактика игры:</i> соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2