

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Сахалинской области
Управление образования муниципального образования городского округа
«Охинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г.Охи
имени кавалера ордена Мужества А.В. Беляева

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ СОШ № 5 г. Охи
им. А.В. Беляева
Л.М. Мингазова
Приказ № 195 – Од от 13.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
10 КЛАСС

ОДИН ГОД

г. Оха 2024г

РАЗДЕЛ I

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 10 - 11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в 10 классе, в 11 классе (1 урок в неделю из расчета 34 учебных недель) всего 34 часа.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

В итоге по плану:

10 кл – Физическая культура – 34 часов.

11 кл – Физическая культура – 34 часов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ПРОГРАММЫ

10-11класс		Баскетбол	Волейбол	Футбол
1.	Основы знаний	В процессе занятий		
2	Общие физические упражнения (ОФП)			
3	Специальная подготовка (СП)	8	7	6
3.1.1	Техническая подготовка	5	4	3
3.1.2	Тактическая подготовка	3	3	3
IV	Игровая подготовка	4	5	4
	- учебная игра			
	- игра по упрощенным правилам			
	ИТОГО:	12	12	10

Раздел 1. Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)

1.1– 1.12 История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини - баскетбола. Жесты судьи. Помощь в судействе. Гигиенические требования к занимающимся спортом, режим дня, закаливание Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

Раздел 2. Спортивные игры (волейбол) (12 часов)

2.1 – 2.12. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Раздел 3. Спортивные игры (футбол) (10 часов)

3.1 – 3-10. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника передвижения, остановок, стоек и поворотов. Техника владения мячом (удары по мячу, остановка мяча, удары по). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения, позиционные нападения без и с изменением позиции игрока. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей:

- развитие силы;
- развитие быстроты;
- развитие скоростно - силовой способности;
- развитие выносливости;

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Бег: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Бег по отрезкам до 40 м., 60 м. кросс 500 – 2000 м.

Прыжки: Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Специальная подготовка (СП).

Техническая подготовка

Овладение техникой:

- *стойки, передвижения, остановки, повороты (б/б, в/б, ф/б)* – стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.
- *передачи и ловля мяча (б/б, в/б, ф/б)* – ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест в движении, передача с низ и с веру двумя руками. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
- *ведение мяча (б/б, ф/б)* - ведение мяча правой и левой рукой (ногой) (на месте и в движении). Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- *бросок мяча (б/б)* - Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.
- *удары по мячу, воротам (ф/б)*– удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- *индивидуальные защитные действия (б/б)*- Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

- *закрепление техники и развитие координационных способностей(б/б, в/б, ф/б) - комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, удары (по мячу, воротам).*

Тактическая подготовка:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение (5:0) без смены мест и со сменой мест;
- нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1);
- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»;
- личная защита (1:1).

Игровая подготовка:

- учебная игра (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Контрольные испытания (тесты, нормативы)

Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

По организации обучения: очная

По количеству учащихся: коллективная (фронтальная), индивидуальная, групповая (индивидуально - групповая, кооперативно - групповая, дифференцированно - групповая, парная)

По месту обучения: школьная, внешкольная

По продолжительности: академический час (45 минут)

По специфике взаимодействия педагога и учащихся: классно – урочная

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутри школьных соревнований. Подведения итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка (ОФП) (определение двигательных способностей (нормативы), техническая подготовка:

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

ОФП (общая физическая подготовка):

- прыжок в длину с места;
- высота прыжка;
- бег 30 м.;
- бег 60 м.;
- бег 100 м.;
- челночный бег 3x10м.с.;

Техническая подготовка:

передвижение (баскетбол, волейбол, футбол):

- перемещение в защитной стойке с изменением направления (фиксируется общее время (с.));

скоростное ведение (б/б, ф/б):

- перевод выполняется с руки на руку;
- выполняется 2 дистанции (4 броска по кольцу);
- ведение с изменением направления движения ведущей и не ведущей ногой.

передачи мяча (б/б):

- передача одной рукой от плеча
- выполняется 2 дистанции (4 броска по кольцу);

дистанционные броски (б/б):

- выполняются 10 бросков с 5 указанных точек по 2 раза за 2 мин.;

штрафные броски (б/б):

- со штрафной линии 10 бросков;

передача мяча (волейбол)

- (с верху двумя руками, снизу двумя руками);
- подача мяча в заданную зону;

удары мяча (ф/б):

- со штрафной линии 10 ударов в цель (в ворота).

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет.

№ п / п	Физическ ие способнос ти	Контрольные упражнения (тест)	Во зра ст, ле т	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низк ий	средни й	высоки й	низк ий	средни й	высоки й
1	Скоростн ые	Бег 100 м, с	16	15,5 и ниже	15,3 – 14,7	14,5 и выше	17,8 и ниже	17,4 – 16,9	16,5 и выше
			17	15,0	14,8 - 14,5	14,2	17,0	16,8 – 16,4	16,0
2	Коорди на ционные	Челночный бег, 3x10м,с	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно -силовые	Прыжок в длину с места,см.	16	180 и ниже	195 - 210	230 и выше	160 и ниже	170 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4	Вынослив ость	6 – минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 - 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 – 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 – 1400	1500	900	1050 - 1200	1300
5	Гибкость	Наклон туловища из положения сидя, см	16	5 и ниже	9 - 12	15 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивани е: - на высокой перекла-дине из вися, кол- во раз (мальчики)	16	4 и ниже	8 - 9	11 и выше			
			17	5	8 - 9	11			
		- на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	16				6 и ниже	13 - 15	18 и выше
			17				6	13 - 15	18

РАЗДЕЛ II

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

- *Личностные* результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;
- *Предметные* – через формирование основных элементов научного знания;
- *Метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

- Личностные - самоопределение, смыслообразование;
- Регулятивные - соотнесение известного и неизвестного, планирование, оценка, способность к волевому усилию;

- Познавательные - формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение, классификации, действия постановки и решения проблемы;
- Коммуникативные - строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопросов, разрешение конфликтов.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся **смогут**

научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

должны знать:

- историю возникновения и развитие спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);
- жесты судьи;
- основы техники и тактики игры и технической, тактической подготовки;
- правила игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- навыки простейшего судейства.
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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;

Техническая подготовка:

учащийся должен:

- овладеть и совершенствоваться всеми известными приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения;
- овладеть и совершенствоваться комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще и выполнять их с наибольшим эффектом;
- совершенствоваться приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

для учащегося должно быть характерно:

- быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива;
- индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите;
- сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника;
- способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

должны уметь выполнять:

В технической подготовке:

- стойки, передвижения, стойки. повороты;
- передачи и ловля мяча (на месте и в движении);
- ведение мяча (на месте и в движении);
- бросок мяча одной и двумя руками (на месте и в движении);
- подачи мяча;
- индивидуальная техника защиты и нападения.

В тактической подготовке:

- тактика свободного нападения;
- взаимодействие игроков;
- тактические действия в защите и в нападении.

В игровой подготовке:

- учебные игры (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухстороннюю игру.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемый результат: Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Раздел III
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 10 класс (1 час из расчета 34 недель – 34ч)

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий	Кол-во часов
I	Баскетбол		12
	Технические действия		
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2.	Остановки	«Прыжком», «В два шага»	1
3.	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
4.	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
5.	Бросок мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
	Тактические действия		
6.	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
7.	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
8.	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
9.	Игра по упрощенным правилам и игровые задания	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	4
II	Волейбол		12
1.	Стойки и перемещения (закрепление)	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1

2.	Передачи	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	1
3.	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	1
5.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
6.	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1.	5
III	Футбол		10
1.	Стойки и перемещения, повороты и остановки.	Овладение и закрепление техники стойки игрока, перемещения, остановки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
2.	Ведение мяча и остановка мяча.	Закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
3.	Удары по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов, катящемуся навстречу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1
4.	Удары по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом по воротам	1
5.	Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	2
6.	Подвижные игры, игры и игровые задания	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	4
	Основы знаний в процессе занятий		
	Физическая подготовка в процессе занятий		
	ИТОГО		34

Тематическое планирование 11 класс (1 час из расчета 34 недель – 34ч)

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий	Кол-во часов
-------	------	-----------------------------	--------------

I		Баскетбол	12
Технические действия			
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2.	Остановки	«Прыжком», «В два шага»	1
3.	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
4.	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
5.	Бросок мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
Тактические действия			
6.	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
7.	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
8.	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
9.	Игра по упрощенным правилам и игровые задания	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	4
II		Волейбол	12
1.	Стойки и перемещения (закрепление)	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
2.	Передачи	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	1
3.	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1
4.	Закрепление техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	1

5.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
6.	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1.	5
III	Футбол		10
1.	Стойки и перемещения, повороты и остановки.	Закрепление техники стойки игрока, перемещения, остановки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
2.	Ведение мяча и остановка мяча.	Закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
3.	Удары по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов, катящемуся навстречу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1
4.	Удары по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом по воротам	1
5.	Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	2
6.	Подвижные игры, игры и игровые задания	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	4
	Основы знаний в процессе занятий		
	Физическая подготовка в процессе занятий		
	ИТОГО		34