

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Муниципальное образование "Асекеевский район"
МБОУ Старомукменевская ООШ



ПОДПИСАНО
Директор школы
Иванов Ф.С.
Лист №62
15» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
для обучающихся 5 – 9 классов
«Спортигры»

с. Старомукменево 2023г.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно – правовая база:

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

12. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

13. Устава МБОУ Старомукменевской ООШ

14. Учебного плана МБОУ Старомукменевской ООШ.

15. Годового календарного графика МБОУ Старомукменевской ООШ.

Данная программа «Спортивные игры» для 5-9 классов разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2020 г., соответствует федеральным государственным образовательным стандартам 2009 года.

Направление программы – спортивно-оздоровительное.

Вид программы: модифицированная.

Актуальность и перспективность курса

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

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

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать.

Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Количество часов распределено следующим образом:

№	Разделы	Кол-во часов			
		6кл	7кл	8кл	9кл
1	Футбол	14	14	14	14
2	Баскетбол	10	10	10	10
4	Волейбол	10	10	10	9
	Итого:	34	34	34	33

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

Задачи программы:

Образовательные

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

Возрастная группа обучающихся, на которую ориентированы занятия

Программа ориентирована на обучающихся 6 – 9 классов (12 – 14 лет) и составлена с учетом возможностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использует опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

Набор в группу свободный.

Объем часов, отпущенных на занятия и сроки реализации программы

6-8 классы - 34 ч., 9 класс – 33 ч. (1 час в неделю), что соответствует количеству рабочих недель учебного плана для 6-9 классов.

Периодичность занятий:

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год	
Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 40 минут	1 раз в неделю	1 час в неделю	6-8 классы	9 класс
			34 часа в год	33 часа в год

Формы и методы работы:

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

Вводное занятие	Педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. На этом занятии желательно присутствие родителей обучающихся (особенно 1-го года обучения).
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 упрощенным 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.

Режим занятий

Занятия учебной группы проводятся один *раз в неделю*:

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

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

В каждом занятии прослеживаются две части:

- теоретическая;
- практическая.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

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

2-й уровень – *школьник ценит общественную жизнь.*

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

Содержание	Способ достижения	Формы деятельности
<i>Первый уровень результатов</i>		

Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни	Достигается во взаимодействии с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта	Беседа, лекция, учебные занятия
<i>Второй уровень результатов</i>		
Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом	Достигается во взаимодействии школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной социальной среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)	учебно-тренировочные занятия, соревнования, походы
<i>Третий уровень результатов</i>		
Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой	Достигается во взаимодействии школьника с социальными субъектами, в открытой общественной среде	Акции, социальные проекты, кустовые и районные соревнования

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:

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

Формами проведения контрольно-зачетных занятий являются:

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностика уровня воспитанности;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

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

1. *Регулятивные УУД:*

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

2. *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружка, в командной игровой деятельности и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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.

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

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры, в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивнооздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, данной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;*
- *использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;*
- *читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;*
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- *адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;*
- *использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;*
- *разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;*
- *отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;*

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;*
- *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;*
- *последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Воспитательные

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ	ВТОРОЙ УРОВЕНЬ	ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ
<i>приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни</i>	<i>формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом</i>	<i>приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия</i>
* приобретение общих знаний о культуре поведения, преодоление дисгармонии с	*перенятие опыта переживания, преодоление негативных	*получение опыта самостоятельного действия; *овладение потенциалом

<p>окружающим миром и в самом себе, усвоение представлений об организации собственной творческой, культурной, и духовной жизни в различных сферах и ситуациях; *осознание общепринятых ценностей и оценка своих способностей и потребностей</p>	<p>приобретенных черт личности (застенчивость, неуверенность, грубость, боязнь ошибки, замкнутость, неверие в свои силы); *получение возможности стать полноправным участником общекультурной жизни взрослых; *попытка осознать параметры требований и содержания культуры школьного и человеческого сообщества</p>	<p>межличностного взаимодействия в разных сферах культурной и общественной жизни; *приобретение умений представить собственные проекты сверстникам, родителям, учителям</p>
<p>Приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.</p>	<p>Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.</p>	<p>Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.</p>

Содержание программы

№	Разделы	Кол-во часов			
		6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Футбол	14	14	14	14
2	Баскетбол	10	10	10	10
4	Волейбол	10	10	10	9
	Итого:	34	34	34	33

V. Тематическое планирование 5-9 кл.

« Спортигры »

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	дата	
				план	факт
Баскетбол			10		
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя	1		
2	Остановки:	руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
3	«Прыжком»	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
4	«В два шага»		1		
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
6	Ловля мяча		1		
7	Ведение мяча	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		
8	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1		
9		Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»,			

10	Подвижные игры	«гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	1 1		
Волейбол			10		
11 12	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1 1		
13	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1		
14	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1		
15	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1		

16	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	1		
17			1		
18			1		
19			1		
20			1		
Футбол			14		
21	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1		
22			1		
23			1		
24	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1		
25	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1		
26	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые	1		

