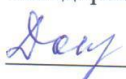


Приложение № 18 к основной
образовательной программе основного
общего образования МБОУ МСШ №1

Согласовано.
Зам. директора по ВР
 И.В. Дондук



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(5-9 класс)

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 года), с внесением изменений (Приказ № 1577 от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и другими учащимися эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

давать

Познавательные УУД:

- 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.

Коммуникативные УУД:

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- умение выражать свои мысли полно и точно, задавать вопросы;
- слушать и быть внимательным к другим;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Разделы	1 год	2 год	3 год	4 год
-------	---------	-------	-------	-------	-------

		обучения		обучения		обучения		обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Волейбол	1	11	1	11	1	11	1	11
2	Баскетбол	1	11	1	11	1	11	1	11
3	Футбол	1	10	1	10	1	10	1	10
	ИТОГО	35		35		35		35	

Первый год обучения

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.

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?»

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».

Второй год обучения

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

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

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

Третий год обучения

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. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

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.

Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». ***Футбол***

1.*Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). 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.

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

Четвертый год обучения

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.

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».

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).

Пятый год обучения

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.

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. Подвижные игры.

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. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, а 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.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Формы организации: игры, соревнования, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, школьные спортивные турниры, социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты.

3. Тематическое планирование 5-9 классы

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Баскетбол	12	12	12	12	12
2	Волейбол	12	12	12	12	12
3	Футбол	10	10	10	10	10
	ИТОГО	34	34	34	34	34

5 класс

№	Тема	Дата
Футбол 5 часов		
1	Передачи мяча	
2	Нападающий удар	
3	Учебная игра	
4	Учебная игра	
5	Учебная игра	
Волейбол 12 часов		
5	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	
6	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	

7	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях	
8	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	
9	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	
10	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	
11	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	
12	Обучение технике приемов и передач мяча.	
13	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
14	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	
15	Обучение технике приемов и передач мяча.	
16	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
Баскетбол 12 часов		
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	
18	Варианты ловли и передачи мяча. Правила игры в баскетбол.	
19	Броски мяча двумя руками от груди с места;	
20	Ловля и передача мяча.	
21	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	
22	Нападение быстрым прорывом.	
23	Броски мяча двумя руками от груди с места;	
24	Ловля и передача мяча.	
25	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	
26	Нападение быстрым прорывом.	
27	Учебная игра 3х3	
28	Учебная игра 4х4	
Футбол 5 часов		
28	Передачи мяча	
30	Нападающий удар	
31	Учебная игра	
32	Учебная игра	
33	Учебная игра	
34	Учебная игра	

6 класс

№	Тема	Дата
Футбол 5 часов		
1	Передачи мяча	
2	Нападающий удар	
3	Учебная игра	

4	Учебная игра	
5	Учебная игра	
Волейбол 12 часов		
5	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	
6	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	
7	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях	
8	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	
9	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	
10	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	
11	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	
12	Обучение технике приемов и передач мяча.	
13	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
14	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	
15	Обучение технике приемов и передач мяча.	
16	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
Баскетбол 12 часов		
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	
18	Варианты ловли и передачи мяча. Правила игры в баскетбол.	
19	Броски мяча двумя руками от груди с места;	
20	Ловля и передача мяча.	
21	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	
22	Нападение быстрым прорывом.	
23	Броски мяча двумя руками от груди с места;	
24	Ловля и передача мяча.	
25	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;	
26	Нападение быстрым прорывом.	
27	Учебная игра 3х3	
28	Учебная игра 4х4	
Футбол 5 часов		
28	Передачи мяча	
30	Нападающий удар	
31	Учебная игра	
32	Учебная игра	
33	Учебная игра	
34	Учебная игра	

№	Тема	Дата
Футбол 5 часов		
1	Передачи мяча	
2	Нападающий удар	
3	Учебная игра	
4	Учебная игра	
5	Учебная игра	
Баскетбол 12 часов		
5	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	
6	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
7	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	
9	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	
10	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
11	Штрафные броски. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная 2-х сторонняя игра.	
12	Броски мяча с различных дистанций. Штрафные броски.	
13	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	
14	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
15	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	
Волейбол 12 часов		
17	ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Учебная игра.	
18	Строевые упражнения. Стойка игрока.	
19	Строевые упражнения. Медленный бег. Нижняя подача мяча.	
20	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя подача мяча.	
21	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча.	
22	Строевые упражнения. Нападающий удар при встречных передачах.	
23	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Учебная игра	
25	Строевые упражнения. Игра в нападение через 3-ю зону	
26	Строевые упражнения. Медленный бег. Учебная игра.	
27	Учебная игра	
28	Учебная игра 4x4	
Футбол 5 часов		
28	Передачи мяча	
30	Нападающий удар	
31	Учебная игра	

32	Учебная игра	
33	Учебная игра	
34	Учебная игра	

8 класс

№	Тема	Дата
Футбол 5 часов		
1	Передачи мяча	
2	Нападающий удар	
3	Удар по мячу на дальность	
4	Ведение мяча	
5	Учебная игра	
Баскетбол 12 часов		
5	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	
6	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
7	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	
9	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	
10	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
11	Штрафные броски. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная 2-х сторонняя игра.	
12	Броски мяча с различных дистанций. Штрафные броски.	
13	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	
14	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
15	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	
Волейбол 12 часов		
17	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Учебная игра.	
18	Строевые упражнения. Стойка игрока.	
19	Строевые упражнения. Медленный бег. Нижняя подача мяча.	
20	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя подача мяча.	
21	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча.	
22	Строевые упражнения. Нападающий удар при встречных передачах.	
23	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Учебная игра	
25	Строевые упражнения. Игра в нападение через 3-ю	

	зону	
26	Строевые упражнения. Медленный бег. Учебная игра.	
27	Строевые упражнения. Прием мяча, отраженного сеткой	
28	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	
Футбол 5 часов		
28	Передачи мяча	
30	Нападающий удар	
31	Удар по мячу на дальность	
32	Ведение мяча	
33	Учебная игра	
34	Передачи мяча	

9 класс

№	Тема	Дата
Футбол 5 часов		
1	Передачи мяча	
2	Нападающий удар	
3	Удар по мячу на дальность	
4	Ведение мяча	
5	Учебная игра	
Баскетбол 12 часов		
5	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	
6	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
7	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	
9	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	
10	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
11	Штрафные броски. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная 2-х сторонняя игра.	
12	Броски мяча с различных дистанций. Штрафные броски.	
13	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.	
14	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	
15	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	
Волейбол 12 часов		
17	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Учебная игра.	
18	Строевые упражнения. Стойка игрока.	
19	Строевые упражнения. Медленный бег. Нижняя подача	

	мяча.	
20	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя подача мяча.	
21	Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча.	
22	Строевые упражнения. Нападающий удар при встречных передачах.	
23	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Учебная игра	
25	Строевые упражнения. Игра в нападение через 3-ю зону	
26	Строевые упражнения. Медленный бег. Учебная игра.	
27	Строевые упражнения. Прием мяча, отраженного сеткой	
28	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	
Футбол 5 часов		
28	Передачи мяча	
30	Нападающий удар	
31	Удар по мячу на дальность	
32	Ведение мяча	
33	Учебная игра	
34	Передачи мяча	

