

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шõр школа»
Сыктывкарса муниципальнõй асьюралана велõдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№ 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
В.А.Елагина
Приказ № 516/1-ОД
от 01.09. 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Школа мяча»

Направленность:
физкультурно-спортивная
Базовый уровень
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации программы : 1 год

Составитель –
Учитель физической культуры
Сюрвасева Екатерина Николаевна

Сыктывкар
2021 г.

2021 г

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) «Школа мяча» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, так как нацелена на укрепление здоровья школьников, содействуя их физическому развитию через углубленное изучение элементов спортивных игр.

Нормативно-правовые акты:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года"

- В соответствии с направлениями социально-экономического развития Республики Коми «Спорт – норма жизни» одной из целей является создание условий для занятий физкультурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовки спортивного резерва. Что возможно реализовать через ДПО «Школа мяча».

Физкультурно-оздоровительная направленность программы «Школа мяча»:

- определяется ее содействием правильному физическому развитию, приобретению необходимых теоретических знаний и использованию их на практике, организацию здоровьесберегающего досуга младших школьников;

- представляет собой предметно-тематическую область, в рамках которой специально организуется деятельность педагога и учащихся, направленная на решение некоторых задач образования, физического воспитания, развитие некоторых качеств личности, необходимых в некоторых видах спорта.

Программа модифицирована, составлена на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Актуальность программы «Школа мяча» определяется недостатком развития крупной моторики у детей данного возраста, пропедевтикой овладения спортивными играми, сенситивным периодом для развития ловкости, интересом детей младшего школьного возраста к игровым упражнениям, необходимостью несложного оборудования для реализации программы (спортивный зал, мячи).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она включает в себя теоретическую и практическую часть, способствует у учащихся коммуникативных, познавательных и личностных универсальных учебных действий. Программа «Школа мяча» направлена на развитие навыков сотрудничества, вооружает учащихся знаниями о некоторых видах

спорта и дает уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы:

-программа ориентирована на содействие правильному физическому развитию, приобретению необходимых теоретических знаний и использованию их на практике, развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), крупной моторики, физических способностей (координационных, скоростно-силовых) и склонностей к различным видам спорта, организацию здоровьесберегающего досуга младших школьников;

- представляет собой предметно-тематическую область, в рамках которой специально организуется деятельность педагога и учащихся, направленная на решение некоторых задач образования, физического воспитания, развитие качеств личности, необходимых в командных видах спорта.

Уровень сложности программы. Программа имеет базовый уровень, т.к. нацелена на развитие физических качеств детей, характерных для данного возраста, развитие крупной моторики, необходимой для дальнейшей образовательной деятельности, создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора учащимися вида спорта в дополнительном образовании и самостоятельных занятиях, что содействует формированию здоровой, физически активной личности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Возраст обучающихся 8-10 лет

Адресат программы

ДОП «Школа мяча» адресована детям от 8 до 10 лет, заинтересованный в занятиях подвижными и спортивными играми.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей).

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

Количество учащихся в группе 15 человек

Объем программы

Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 106 теоретических и практических занятий.

Срок освоения программы 34 недели, 9 месяцев, 1 учебный год

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Групповая, парная, индивидуальная

Формы обучения: очная, заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, физической);
- комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях);
- круговые тренировки;
- подвижные игры;

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час 20 минут). Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 42.4.4.3172-14) продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 40 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

Год Обучения	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	2	2	4	153

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы- сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игровых упражнений с мячом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему необходимых теоретических знаний о видах спорта с мячом;
- научить основным техническим приемам, элементарным тактическим действиям;
- ознакомить с физиологией и гигиеной спортсмена;
- ознакомить с элементарными приемами и методами контроля физической нагрузки.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- совершенствовать техническое мастерство, повышать уровень физической подготовленности;
- развивать мотивацию к познанию.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, приобщать к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать социально-активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- мотивировать выработку организаторских навыков.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Название разделов и тем	Количество часов
Теория	8
Элементы волейбола	22
Элементы баскетбола	22
Элементы футбола	22
ОФП	33
Подвижные игры	46
Итого:	153

1.3.2. Содержание учебного плана

4,5 часа в неделю, всего 153 часа

Теория (8 часов). Техника безопасности. Виды мячей. Виды спорта с мячом. Уход за мячом.

Элементы волейбола (25 часов).

Знакомство с техникой передвижений

Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком.

Знакомство с техникой подачи мяча.

Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача

Знакомство с техникой передачи мяча

Верхняя передачи мяча, нижняя передача мяча

Элементы баскетбола (25 часов)

Овладение техникой стоек.

Совершенствование стойки игрока

Овладение техникой ведения мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Овладение техникой ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы.

Элементы футбола (25 часов)

Удары по мячу

Удары правой и левой ногой, внутренней частью подъема, внутренней частью стопы. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность: партнеру, в цель.

Остановка мяча

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча

Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ноги: по прямой, меняя направление движения.

ОФП: Общефизическая подготовка (32 часа)

Упражнения для развития физических способностей: координационных, скоростно-силовых.

Упражнения для развития скоростных способностей: бег с ускорениями до 10 м. *Упражнения с собственным весом для развития силы (подтягивания, отжимания).* *Упражнения для развития координационных способностей (ловкости):* подбрасывания мяча с заданием, на месте, в шаге, в беге, по-одному и в парах. Челночный бег 2-3 x 10 м. *Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* Бег с остановками и с резким изменением направления. Прыжки в длину с места. Одиночные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед- вверх, назад-

вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Подвижные игры (46 часов)

«Гонка мячей», «Белки и собачки», «Снайперы», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с теннисным мячом», «Перетягивание каната», «Французские салки».

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами изучения программы «Школа мяча» является

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

- слушать собеседника;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Предметными результатами изучения программы является сформированность следующих умений.

- знать об особенностях спортивных и подвижных игр с мячом;
- знать о физических качествах;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть некоторыми техническими приемами спортивных игр;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивными и подвижными играми и правила его предупреждения;
- владеть правилами подвижных игр.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы по программе имеются:

- 1) Спортивный зал: 96м².
- 2) Оборудование и инвентарь:
 1. Гимнастическая стенка - 5 пролетов.

2. Гимнастические скамейки - 2 шт.
3. Мячи волейбольные - 10 шт
4. Мячи футбольные - 5 шт
5. Скакалки - 15 шт.
6. Мячи набивные 1 кг - 5 шт.
7. Мячи баскетбольные - 15 шт.
8. Насос ручной со штуцером - 1 шт.
9. Конусы 10 шт.

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение программы

- дидактические материалы;
- разработки из опыта работы педагога (сценарии, сборники подвижных игр, сборник упражнений.)
- проведение обучающих занятий, консультаций.

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

1) Дифференцированный подход.

Целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Подбор упражнений в соответствии с уровнем подготовки. Учёт гендерных особенностей.

2) Информационно-коммуникативные технологии.

Использование образовательных и Интернет-ресурсов, для подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов, методических разработок, использование программных ресурсов для создания собственных учебных пособий к урокам с помощью программ MicrosoftWord, MicrosoftPowerPoint, MicrosoftExcel, использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации

3) Здоровьесберегающие технологии

Использование совокупности приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить школьнику

возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

4)Игровые технологии

Сплочение учащихся посредством активной деятельности. Ученики приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям.

2.3. Формы текущего контроля успеваемости.

Контрольные нормативы групп «Школы мяча» для возраста 8-10 лет

Физическая подготовка:

Контрольные нормативы «Школы мяча»

Тест 1.

Челночный бег 3x10 м.

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» ученик выполняет ведение мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, возвращается обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 2.

Передача мяча обеими руками от груди в парах.

Учащиеся располагаются в 3 м друг от друга и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи друг другу обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно выполнять двумя парами: одна пара

учащихся выполняет передачи, другая считает; затем пары меняются местами.

Тест 3.

Передача футбольного мяча в парах.

Учащиеся располагаются в 3 м друг от друга и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи друг другу левой, правой ногой. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно выполнять двумя парами: одна пара учащихся выполняет передачи, другая считает; затем пары меняются местами.

Тест 4.

Прыжки на скакалке за 1 минуту. Учащиеся по команде учителя выполняют прыжки на скакалке вперед на один темп в течение одной минуты. По свистку прыжки заканчиваются. Подсчитывают количество прыжков за 1 мин.

Упражнение	Возраст	мальчики	Девочки
		Зачет/не зачет	Зачет/не зачет
<i>Челночный бег 3x10 м.</i>	8 лет	9.1-10.4 (более 10.4 не зачет)	9,7-11.2 (более 11.2 не зачет)
	9 лет	8.8-10.2 (более 10.2 не зачет)	9.3-10.8 (более 10.8 не зачет)
	10 лет	8.6-9.9 (более 9,9 не зачет)	9.1-10.4 (более 10,4 не зачет)
<i>Передача мяча обеими руками от груди в парах.</i>	8 лет	12-15 (менее 12 не зачет)	12-15 (менее 12 не зачет)
	9 лет	15-17 (менее 15 не зачет)	15-17 (менее 15 не зачет)
	10 лет	17-20 (менее 17 не зачет)	17-20 (менее 17 не зачет)

<i>Передача футбольного мяча в парах.</i>	8 лет	7-9 (менее 7 не зачет)	7-9 (менее 7 не зачет)
	9 лет	9-11 (менее 9 не зачет)	9-11 (менее 9 не зачет)
	10лет	11-14 (менее 11 не зачет)	11-14 (менее 11 не зачет)
<i>Прыжки на скакалке за 1 минуту</i>	8 лет	50 (менее 50 не зачет)	60 (менее 60 не зачет)
	9 лет	60 (менее 60 не зачет)	70 (менее 70 не зачет)
	10лет	70 (менее 70 не зачет)	80 (менее 80 не зачет)

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/551785916>

- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>
- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>
- Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://clck.ru/RE9tR>
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://clck.ru/TiJbM>
- ПРИКАЗ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных ибщсразБИБйющкх программ а Республике Ком"» Г^ттектронный ресурс]. -Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <https://clck.ru/TiJea>
- Устав учреждения.

Список литературы для педагогов

1. В. И Ковалько Младшие школьники после уроков, Москва. ЕссмоEducation/ Эксмо 2007
2. И. М. Бутин, А. Д. Викулов Развитие физических способностей детей, Москва «Владос пресс», 2002

3. А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2008.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры Москва «Просвещение» 2000.
5. В. А. Романенко, В. А. Максимович Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой, Москва «Физкультура и спорт», 1986

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Календарно-тематический план – 1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1	Инструкции по ТБ, виды мячей, уход за мячами	2		
2	«Гонка мячей», упражнения с теннисными мячами	3		
3	Упражнения на развитие ловкости.	3		
4	Спортивная игра волейбол. Знакомство с волейбольным мячом, стойка игрока.	2		
5	Передвижение в стойке игрока. Виды подачи.	3		
6	Нижняя прямая подача	3		
7	Верхняя подача мяча	3		
8	Игра «перестрелка», упражнения с мячом в парах	3		
9	Эстафеты с волейбольным мячом	3		
10	Игра «Снайперы»	3		
11	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3X10.	3		
12	Спортивная игра баскетбол, знакомство с баскетбольным мячом, ведение мяча на месте в разных положениях	2		
13	Ведение мяча в стойке баскетболиста, прямая передача мяча в парах	3		
14	Ведение мяч на месте и в шаге, прямая передача мяча в паре	3		
15	Ведение мяча в шаге и в беге, передача мяча из-за головы	3		
16	Эстафеты с баскетбольным мячом	3		
17	«Гонка мячей» с баскетбольным мячом, «волк и овцы», «Охота на оленей»	3		
18	Эстафеты с мячом	3		
19	Прыжки на скакалке, жонглирование мячом.	3		
20	Спортивная игра футбол. Знакомство с футбольным мячом. Удары внутренней частью подъема по неподвижному мячу.	2		

21	Удары, внутренней частью стопы неподвижному мячу.	3		
22	Удары внешней стороной стопы по неподвижному мячу.	3		
23	Передача мяча в паре.	3		
24	Эстафеты с футбольным мячом	3		
25	Развитие ловкости, упражнения с теннисным мячом	3		
26	Развитие координационных способностей: прыжки на скакалке, челночный бег	3		
27	Техника безопасности при работе в парах, упражнения с резиновым мячом	2		
28	Эстафеты с бегом, эстафеты с прыжками.	3		
29	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	2		
30	Совершенствование стойки волейболиста, перемещение боком	3		
31	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	4		
32	Знакомство с техникой передачи мяча. Верхняя передача.	4		
33	Нижняя передача мяча.	3		
34	Подвижные игры «Охотники и утки», «Охота на оленей», упражнения с теннисным мячом.	3		
35	Эстафеты с теннисным мячом.	3		
36	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с остановками и с резким изменением направления, прыжки. Разнообразные прыжки со скакалкой.	2		
37	Ловля и передача баскетбольного мяча в парах.	4		
38	Передача мяча двумя руками от груди	3		
39	Передача мяча отскоком	3		
40	Ведение мяча на месте и в шаге	4		
41	Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей». Упражнения с баскетбольным мячом	3		
42	Эстафеты с баскетбольным мячом	3		
43	Развитие ловкости, упражнения с теннисными, резиновыми мячами.	2		
44	Остановка футбольного мяча подошвой	3		
45	Остановка футбольного мяча внутренней стороной стопы	4		
46	Ведение футбольного мяча по прямой	4		
47	Передача мяча партнеру, работа в парах	3		
48	Подвижная игра «Охота на оленей» ногами и футбольным мячом, «Гонка мячей» футбольным мячом,	3		

	«Перестрелка» футбольным мячом			
49	Эстафеты с футбольным мячом	3		
50	Развитие силы: упражнения с собственным весом. Круговая тренировка	2		
51	Развитие ловкости: упражнения с резиновым мячом	2		
52	Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке, упражнения с мячами разного размера	2		
53	Подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей», «Охота на оленей»	2		