

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования

МБОУ СОШ № 59 г. Кирова

СОГЛАСОВАНО

Педсовет

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Булдакова Н.В.

Приказ №99 о/д от «02» сентября
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «ОФП»

по направлению «Занятия, направленные на удовлетворение интересов и
потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в
самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов»

г. Киров 2024

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «ОФП» для обучающихся 10-11 классов, направлена на физическое воспитание обучающихся, сформулированных в рабочей программе воспитания.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия, которые позволяют ученикам получить новые знания и умения через игровую и соревновательную деятельность.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, лыжами и другим спортивным инвентарём;
- применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях.

Воспитательный результат состоит, прежде всего, в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний, понимании значимости народных игр, составляющих основу национальной культуры России.

Учащиеся получают возможность научиться:

- истории возникновения спортивных игр;
- правилам проведения спортивных игр, соревнований;
- основным факторам, влияющим на здоровье человека;
- мерам профилактики различных заболеваний.

Цель программы:

В овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр для успешного участия в городских соревнованиях.

Создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы.

Достаточно много часов (10) отведено в программе общефизической подготовке. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость – на 40 %, на 20 % уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление. Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать

можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время.

Содержание раздела «Футбол» и «Мини-футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини-футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей, и девушек (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини-футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Традиционными видами спартакиады школьников по физической культуре в каждом регионе являются баскетбол и волейбол, которые очень популярны как у юношей, так и у девушек, поэтому целесообразно увеличить количество часов на прохождение данных разделов за счет часов внеурочной деятельности.

Профилирующий вид «баскетбол» или «волейбол» определится по выбору учащихся и с учетом материально-технической базы.

Программа рассчитана по 34 часа в год (34 учебные недели) в 10-11 классах. Большинство занятий проводится вне аудитории: на спортивных площадках, школьном дворе, на природе.

Формы занятий: соревнования, спортивные игры и викторины.

Формы

контроля:

- 1) показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 2) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;
- 3) защита реферата.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Теория: 4 часа

1. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены области.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки
4. Восстановительные мероприятия

Практика: 64 часа

1. Общая физическая подготовка – 10 часов

(Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, специально-прыжковые упражнения, специально-метательные упражнения, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, гранаты, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии).

2. Специальная физическая подготовка – 8 часов

(Подвижные игры, эстафеты на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, силовых качеств, гибкости, координации движений, ловкости).

3. Техническая подготовка по баскетболу, стритболу – 30ч (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты).

4. Техническая подготовка по волейболу – 30 часов

Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование). Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя

5. Техническая подготовка по футбол, мини-футболу -26 часа

(перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам).

6. Овладение техникой выполнения приемов спортивных игр – 6 часов

(развитие физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр).

7. Участие в соревнованиях – 22 часа

(участие в школьных и районных соревнованиях, матчевых встречах).

3. Тематическое планирование 10-11 класс.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Во время проведения по разделу 2
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Во время проведения по разделу 2
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка по баскетболу, стритболу Техническая подготовка по волейболу Техническая подготовка по футбол, мини-футболу Овладение техникой выполнения приемов спортивных игр Участие в соревнованиях	68 10 8 30 30 26 6 22
4	Всего	68

Календарно – тематическое планирование 10 класс.

№	Тема занятий	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; специально — беговые упражнения; — низкий старт, бег на короткие дистанции. Терминология футбола. Стойки и перемещения футболиста. Игра мини-футбол.
2	Дневник самоконтроля. История футбола. Комбинация из перемещений футболиста.	ОФП:— общеразвивающие упражнения;— специально-беговые упражнения; — высокий старт, бег на средние и длинные дистанции. Игра мини-футбол. Тесты:1. Челночный бег3х10м.2. Метание малого мяча на дальность.
3	Способы самоконтроля. Правила и организация соревнований.	Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места.2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.
4	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра мини-футбол на самоконтроль Тесты: 1. Прыжок в длину с места.2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.
5	Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол.
6	Терминология баскетбола.	Стойки и перемещения игрока. Остановки прыжком, двумя шагами, повороты, прыжки. Комбинация из передвижений баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол.
7	История отечественного спорта.	Лучшие спортсмены области. Ведение мяча с изменением скорости, направления, частоты отскока без сопротивления с сопротивлением. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
8	Правила и организация соревнований по баскетболу.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
9	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; передача мяча на месте двумя руками от груди, сверху, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, в тройках четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
10	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	Передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
11	История баскетбола.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; передача мяча на месте одной рукой от груди, от плеча, с отскока от пола, снизу, сбоку в парах, тройках, четверках без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол.
	Судейство; жесты судьи,	Помощь в судействе. Передача мяча различными способами в

12	системы розыгрышей, определение победителя	парах и тройках в движении без сопротивления и с сопротивлением. Передача мяча при встречном движении. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:
13	Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя	Судейство игры. Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
14	Комплектование команды.	Бросок от головы на месте, в прыжке без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
15	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу.
16	Решение задач игровой и соревновательной деятельности	ОФП: — общеразвивающие упражнения; стритбол. Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке без сопротивления с сопротивлением. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
17	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.	Бросок одной от плеча после ведения мяча. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
18	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе	Комплектование команды, подготовка места проведения игры. бросок одной от головы в движении. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
19	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Прием контрольных нормативов по стритболу.
20	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Терминология волейбола.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; стойки и перемещения волейболиста. Комбинация из перемещений. Двухсторонняя игра в волейбол.
21	История волейбола.	Передача мяча: сверху над собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо. Двухсторонняя игра в волейбол.
22	Правила и организация соревнований по волейболу.	Передача мяча снизу перед собой на месте и в движении приставными шагами вперед, назад, в стороны, с различной высотой перемещения мяча, с поворотами направо, налево по кругу. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
23	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	Передача мяча сверху над собой и в стену, в парах в стену со сменой мест, через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
24	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	Передача мяча снизу перед собой и в стену, в парах со сменой мест, через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.
25	Комплекс УГГ.	Комплекс УГГ. Передача мяча сверху в тройках со сменой мест, чередование передачи мяча сверху и снизу на месте, в стену, в парах. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
26	Комплектование команды	Чередование передач мяча через сетку. Передача мяча сверху и снизу через сетку, стоя спиной к сетке. Прием мяча,

		отраженного сеткой. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
27	Помощь в судействе, комплектование команды.	Верхняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
28	Судейство игры.	Нижняя прямая подача мяча и его прием. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
29	Совершенствование технических элементов игры в волейбол.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча.
30	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.
31	Помощь в судействе.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Футбольный «челнок». Тесты:1. Челночный бег3х10м.2. Метание малого мяча на дальность.
32	Комплектование команды.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Футбольный «челнок». Тесты: 1. Бег скоростной на дистанцию 30 м. 2. Подтягивание на перекладине.
33	Подготовка места проведения игры.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Футбольный «челнок» на самоконтроль Тесты: 1. Прыжок в длину с места.2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.
34	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Футбольный «челнок» на самоконтроль. Прием контрольных нормативов по футболу.

Календарно – тематическое планирование 11 класс.

№	Тема занятий	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.	ОФП; — специально-прыжковые упражнения; — прыжок в длину с разбега; — прыжок в высоту с разбега. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением. Игра футбол.
2	Дневник самоконтроля. Метание малого мяча на дальность.	ОФП: — специально-метательные упражнения; — бросок набивного мяча; — метание мяча, гранаты. Удары по воротам. Игра вратаря. Игра футбол:1. Челночный бег3х10м.2. Метание малого мяча на дальность.
3	Способы самоконтроля. Подтягивание на перекладине.	ОФП: — акробатические упражнения; — упражнения в равновесии; — упражнения в висах и упорах. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол. Тесты: 1. Бег скоростной на дистанцию 30 м. 2. Подтягивание на перекладине.
4	Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	Индивидуальная техника защиты. Игра футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места.2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.
5	Общие требования безопасности при проведении занятий по баскетболу.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
6	Подготовка места проведения игры.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок без сопротивления и с сопротивлением. Баскетбольный «челнок».
7	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Баскетбольный «челнок» на самоконтроль. Вредные привычки.
8	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Баскетбольный «челнок» на самоконтроль. Вредные привычки.
9	Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	Бросок с линии трех очков. Игра баскетбол игра в баскетбол.
10	Составление и проведение самостоятельных занятий	ОФП: — общеразвивающие упражнения; составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Бросок с линии трех очков. Игра баскетбол игра в баскетбол.
11	Составление и проведение самостоятельных занятий	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Финты. Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча во время передачи, перехват мяча во время ведения, накрывание мяча Двухсторонняя игра в баскетбол.
12	Помощь в судействе.	Финты. Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча во время передачи, перехват мяча во время ведения,

		накрывание мяча Двухсторонняя игра в баскетбол.
13	Судейство игры.	Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол.
14	Комплектование команды.	Свободное нападение, нападение быстрым прорывом. Двухсторонняя игра в баскетбол.
15	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	ОФП: — общеразвивающие упражнения; организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по баскетболу
16	Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	Решение задач игровой и соревновательной деятельности. Стритбол Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
17	Восстановительные мероприятия.	Восстановительные мероприятия. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
18	Восстановительные мероприятия.	Восстановительные мероприятия. Позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
19	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Позиционное нападение. Подстраховка, личная опека. Двухсторонняя игра в стритбол 3х3.
20	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу.	Передача мяча на месте в движении, через сетку, в стену. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
21	Подготовка места проведения игры.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; верхняя и нижняя прямая подача мяча, его прием и передача мяча. Совершенствование технических элементов игры в волейбол.
22	Подготовка места проведения игры.	Прямой нападающий удар. Блокирование в прыжке с места. Игра волейбол на самоконтроль.
23	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль.
24	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Комбинация: прием, передача, удар, блок. Игра волейбол на самоконтроль.
25	Комплекс УГГ на развитие быстроты.	Комплекс УГГ на развитие быстроты. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол на самоконтроль.
26	Комплектование команды. Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне № 3. Игра волейбол на самоконтроль.
27	Помощь в судействе, комплектование команды	ОФП: — общеразвивающие упражнения; позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игра волейбол на самоконтроль.
28	Судейство игры.	Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра в защите. Игра волейбол на самоконтроль
29	Игра волейбол на самоконтроль.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

		Позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций. Игра волейбол на самоконтроль. Игра в защите.
30	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Прием контрольных нормативов по волейболу.
31	Помощь в судействе.	Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол. Тесты: 1. Челночный бег 3х10 м. 2. Метание малого мяча на дальность.
32	Игра футбол на самоконтроль.	ОФП: — общеразвивающие упражнения; комплектование команды. Индивидуальная техника защиты. Игра футбол на самоконтроль. 1. Бег скоростной на дистанцию 30 м. 2. Подтягивание на перекладине.
33	Подготовка места проведения игры.	Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол на самоконтроль. Тесты: 1. Прыжок в длину с места. 2. Бег на выносливость: шестиминутный бег.
34	Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий.	Тактика игры: свободное нападение. Позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков. Игра футбол на самоконтроль. Прием контрольных нормативов по футболу.