

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Лицей № 7» имени А.А.Лагуткина**

ПРИНЯТА

**Педагогический совет
Протокол № 1 от 28.08.2025**

УТВЕРЖДЕНА

**Директор БМАОУ «Лицей № 7»
_____ Молочкова А.В.
Приказ № 131 от 28.08.2025 г.**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
основного общего образования
«Подвижные игры»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Адресат программы: обучающиеся 5-9 классов

Срок реализации: 5 лет

г. Березовский, 2025 г.

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

2.1. Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

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».

2.2 Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

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».

2.3 Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Волейбол

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.

2. *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».

2.4 Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

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).

2.5 Пятый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

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 поля.

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

3. Тематическое планирование

Класс: 5

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Баскетбол (12 ч)				
1-2	Стойки и перемещения баскетболиста	0,5	1,5	2
3-4	Остановки: «Прыжком», «В два шага»	0,5	1,5	2
5	Передачи мяча	0,5	0,5	1
6	Ловля мяча	0,5	0,5	1
7	Ведение мяча	0,5	0,5	1
8	Броски в кольцо	0,5	0,5	1
9-12	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	0	4	4
Волейбол (12 ч)				
13-14	Перемещения	0,5	1,5	2
15-17	Передача	0,5	2,5	3
18-19	Нижняя прямая подача с середины площадки	0,5	1,5	2
20-21	Прием мяча	0,5	1,5	2
22-24	Подвижные игры и эстафеты		3	3
Футбол (10 ч)				
25	Стойки и перемещения	0,5	0,5	1

26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	0,5	0,5	1
27	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	0,5	0,5	1
28-30	Передачи мяча	0,5	2,5	3
31-34	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».		4	4
Физическая подготовка в процессе занятий				
Итого				34

Класс: 6

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Баскетбол (12 ч)				
1	Стойки и перемещения	0,5	0,5	1
2	Остановки баскетболиста	0,5	0,5	1
3	Передачи мяча	0,5	0,5	1
4	Ловля мяча	0,5	0,5	1
5	Ведение мяча	0,5	0,5	1
6	Броски в кольцо	0,5	0,5	1
7	Игра в защите		1	1
8	Игра в нападении		1	1
9	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.		1	1
10-12	Игра. Участие в соревнованиях		3	3
Волейбол (12 ч)				
13-15	Закрепление техники передачи	0,5	2,5	3
16-17	Индивидуальные тактические действия в защите.	0,5	1,5	2
18-19	Верхняя прямая подача	0,5	1,5	2
20-21	Закрепление техники приема мяча с подачи	0,5	1,5	2
22-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра		3	3
Футбол (10 ч)				
25-26	Остановка катящегося мяча.	0,5	1,5	2
27-29	Ведение мяча.	0,5	2,5	3

30-32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	0,5	2,5	3
33-34	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»		2	2
Физическая подготовка в процессе занятий				
Итого				34

Класс: 7

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Баскетбол (12 ч)				
1	Стойки и перемещения	0,5	0,5	1
2	Остановки баскетболиста	0,5	0,5	1
3	Передачи мяча	0,5	0,5	1
4	Ловля мяча	0,5	0,5	1
5	Ведение мяча	0,5	0,5	1
6	Броски в кольцо	0,5	0,5	1
7	Игра в защите		1	1
8	Игра в нападении		1	1
9	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.		1	1
10-12	Игра. Участие в соревнованиях		3	3
Волейбол (12 ч)				
13-15	Закрепление техники передачи	0,5	2,5	3
16-17	Индивидуальные тактические действия в защите.	0,5	1,5	2
18-19	Верхняя прямая подача	0,5	1,5	2
20-21	Закрепление техники приема мяча с подачи	0,5	1,5	2
22-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра		3	3
Футбол (10 ч)				
25-26	Остановка катящегося мяча.	0,5	1,5	2
27-29	Ведение мяча.	0,5	2,5	3
30-32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	0,5	2,5	3

33-34	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».		2	2
Физическая подготовка в процессе занятий				
Итого				34

Класс: 8

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Баскетбол (12 ч)				
1	Стойки и перемещения	0,5	0,5	1
2	Остановки баскетболиста	0,5	0,5	1
3	Передачи мяча	0,5	0,5	1
4	Ловля мяча	0,5	0,5	1
5	Ведение мяча	0,5	0,5	1
6	Броски в кольцо	0,5	0,5	1
7	Игра в защите		1	1
8	Игра в нападении		1	1
9	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.		1	1
10-12	Игра. Участие в соревнованиях		3	3
Волейбол (12 ч)				
13-15	Закрепление техники передачи	0,5	2,5	3
16-17	Индивидуальные тактические действия в защите.	0,5	1,5	2
18-19	Верхняя прямая подача	0,5	1,5	2
20-21	Закрепление техники приема мяча с подачи	0,5	1,5	2
22-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра		3	3
Футбол (10 ч)				
25-26	Остановка катящегося мяча.	0,5	1,5	2
27-29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	0,5	2,5	3
30-32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	0,5	2,5	3
33-34	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».		2	2
Физическая подготовка в процессе занятий				
Итого				34

Класс: 9

Количество часов: 34 ч (1 час в неделю, 34 недели)

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
Баскетбол (12 ч)				
1	Стойки и перемещения	0,5	0,5	1
2	Остановки баскетболиста	0,5	0,5	1
3	Передача и ловля мяча	0,5	0,5	1
4	Ведение мяча	0,5	0,5	1
5	Броски в кольцо	0,5	0,5	1
6	Игра в защите	0,5	0,5	1
7	Игра в нападении		1	1
8	Диагностирование и тестирование		1	1
9	Двухсторонняя игра		1	1
10	Судейство и организация соревнований		1	1
11-12	Участие в соревнованиях		2	2
Волейбол (12 ч)				
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке	0,5	0,5	1
14	Передача двумя руками назад	0,5	0,5	1
15	Прямой нападающий удар	0,5	0,5	1
16-17	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	0,5	1,5	2
18	Одиночное блокирование и страховка	0,5	0,5	1
19-20	Двусторонняя учебная игра		2	2
21-22	Командные тактические действия в нападении и защите		2	2
23	Судейская практика		1	1
24	Соревнования		1	1
Футбол (10 ч)				
25	Удары по мячу, остановка мяча	0,5	0,5	1
26	Ведение мяча, ложные движения (финты)	0,5	0,5	1
27	Отбор мяча, перехват мяча	0,5	0,5	1
28	Вбрасывание мяча	0,5	0,5	1
29	Техника игры вратаря	0,5	0,5	1
30	Тактические действия, тактика вратаря	0,5	0,5	1
31	Тактика игры в нападении и защите	0,5	0,5	1
32	Судейская практика		1	1
33-34	Соревнования		2	2
Физическая подготовка в процессе занятий				
Итого				34

