

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Кузбасса

Управление образования администрации Мариинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза Григория Васильевича Баламуткина»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ №1  
имени Героя Советского Союза  
Г.В. Баламуткина»  
№ 317 от 31.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**(внеурочная деятельность**  
**по организации деятельности ученических сообществ)**  
**для 5– 9классов**

Мариинск  
2024

## Содержание курса внеурочной деятельности 5 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## 6 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## 7 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## 8 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

## 9 КЛАСС

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, школы, округа, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;  
готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;  
активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;  
осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;  
понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;  
стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;  
ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);  
осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;  
соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;  
способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;  
умение принимать себя и других, не осуждая;  
умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;  
сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;  
интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;  
осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;  
готовность адаптироваться в профессиональной среде;  
уважение к труду и результатам трудовой деятельности;  
осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;  
повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;  
готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:*

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;  
способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач, а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

*Метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности, в том числе адаптированной, отражают:*

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;  
выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;  
выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;  
делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;  
самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:  
использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;  
формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;  
формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;  
проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;  
оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);  
самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;  
прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:  
применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;  
выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;  
находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;  
самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;  
оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;  
эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:  
воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;  
выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;  
понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;  
в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;  
сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;  
публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);  
самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

## 2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

## Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

### 1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

### 2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

### 3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

### 4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов					Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Форма проведения занятий
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Беседа . Игровое занятие. Игра. Турнир. Участие в школьных соревнованиях .
1.1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми	2	2	2	2	2		Беседа
1.2	Теоретические основы возникновения волейбола, баскетбола.	2	2	1	1	1		Беседа
1.3	Теоретические основы возникновения футбола.	1	1	1	1	1		Беседа
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>10</b>		Беседа . Игровое занятие. Игра. Турнир. Участие в школьных соревнованиях .
2.1	Техническая подготовка	1	1	1	2	1		Игровое занятие
2.2	Тактическая подготовка	1	1	1	2	1		Игровое занятие
2.3	Игровая и соревновательная деятельность	3	5	6	7	8		. Игровое занятие. Игра. Турнир. Участие в школьных соревнованиях
<b>3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>17</b>		Беседа . Игровое занятие. Игра. Турнир. Участие в школьных соревнованиях .
3.1	Техническая подготовка	4	5	4	2	3		Игровое занятие
3.2	Тактическая подготовка	4	3	5	5	5		Игровое занятие
3.3	Игровая и соревновательная деятельность	9	9	9	8	9		. Игровое занятие. Игра. Турнир. Участие в школьных соревнованиях
<b>4</b>	<b>Футбол</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		Беседа . Игровое занятие. Игра. Турнир. Участие в школьных соревнованиях .
4.1	Техническая подготовка	1	1	1	1	1		Игровое занятие
4.2	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1		Игровое занятие
4.3	Игровая и соревновательная деятельность	4	3	2	2	1		. Игровое занятие. Игра. Турнир. Участие в школьных соревнованиях
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		

### 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника передвижения в футболе.	1
2	Удары по мячу головой ногой.	1
3	ОФП круговая тренировка.	1
4	Остановка мяча. Ведение футбольного мяча	1
5	Обманные движения.	1
6	Отбор выбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
7	ОФП с набивным мячом.	1
8	Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения	1
9	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
10	Техника нападения	1
11	ОФП со скакалкой.	1
12	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока	1
13	ОФП круговая тренировка.	1
14	Броски мяча двумя руками с места	1
15	Штрафной бросок	1
16	Бросок с трех очковой линии. Игра по упрощенным правилам.	1
17	ОФП круговая тренировка.	1
18	Техника нападения в волейболе. Действий без мяча	1
19	Передача на точность. Встречная передача	1
20	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1
21	Верхняя прямая подача мяча	1
22	Верхняя прямая подача мяча	1
23	Верхняя прямая подача мяча	1
24	Верхняя прямая подача мяча	1
25	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	1
26	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	1
27	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	1
28	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	1
29	Техника защита блокирования	1
30	Групповые действия игроков	1
31	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
32	Командные действия приём подач	1
33	Расположение игроков при приеме	1
34	Контрольные игры и соревнования	1

### 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника передвижения в футболе.	1
2	Удары по мячу головой ногой.	1
3	ОФП круговая тренировка.	1
4	Остановка мяча. Ведение футбольного мяча	1
5	Обманные движения.	1
6	Отбор выбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
7	ОФП с набивным мячом.	1
8	Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения	1
9	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
10	Техника нападения	1
11	ОФП со скакалкой.	1

12	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока	1
13	ОФП круговая тренировка.	1
14	Броски мяча двумя руками с места	1
15	Штрафной бросок	1
16	Бросок с трех очковой линии. Игра по упрощенным правилам.	1
17	ОФП круговая тренировка.	1
18	Техника нападения в волейболе. Действий без мяча	1
19	Передача на точность. Встречная передача	1
20	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1
21	Верхняя прямая подача мяча	1
22	Верхняя прямая подача мяча	1
23	Верхняя прямая подача мяча	1
24	Верхняя прямая подача мяча	1
25	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	1
26	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	1
27	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	1
28	Приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками	1
29	Техника защита блокирования	1
30	Групповые действия игроков	1
31	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
32	Командные действия приём подач	1
33	Расположение игроков при приеме	1
34	Контрольные игры и соревнования	1

#### Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника передвижения в футболе.	1
2	ОФП круговая тренировка.	1
3	Удары по мячу головой ногой.	1
4	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
5	Обманные движения.	1
6	ОФП круговая тренировка.	1
7	Основы техники и тактики в баскетболе. Техника передвижения.	1
8	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
9	ОФП круговая тренировка.	1
10	Техника нападения.	1
11	Техника нападения.	1
12	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя с низкого отскока.	1
13	Броски мяча двумя руками с места.	1
14	ОФП круговая тренировка.	1
15	Штрафной бросок.	1
16	Бросок с трех очковой линии.	1
17	Разучивание верхней передачи мяча над собой в волейболе.	1
18	Верхняя передача мяча над собой.	1
19	Верхняя передача мяча над собой.	1
20	Верхняя передача мяча над собой.	1
21	Верхняя передача мяча в парах.	1
22	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
23	Нижняя передача над собой	1
24	Нижняя передача над собой	1
25	Нижняя передача над собой	1

26	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
27	Приём мяча с подачи у стены	1
28	Подача и приём мяча в парах	1
29	Приём мяча с подачи у стены	1
30	Подача и приём мяча в парах	1
31	Игровое занятие	1
32	Игровое занятие	1
33	Игровое занятие	1
34	Игровое занятие	1